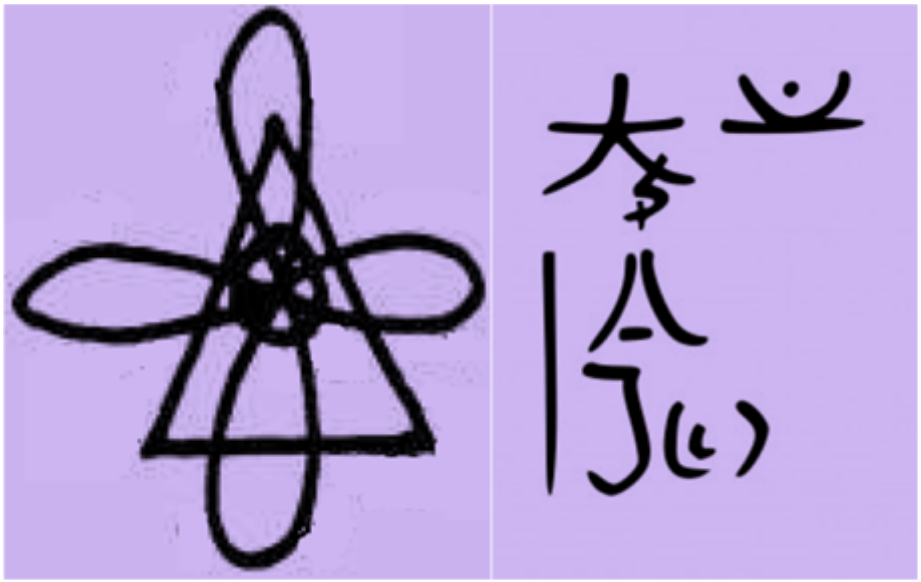
CORBU DANIELA

# SĂNĂTATE PRIN REIKI

## ÎNDRUMAR PENTRU ÎNCEPĂTORI
## ÎN SISTEMELE REIKI USUI ŞI KARUNA® REIKI

## SFATURI,
## MEDITAŢII,
## COMBINAŢII, ALGORITMI



CONSTANŢA, 2011

**ISBN 978-973-0-11944-2.**

*SĂNĂTATE PRIN REIKI*

# ÎNDRUMAR PENTRU ÎNCEPĂTORI ÎN SISTEMELE REIKI USUI ŞI KARUNA ®REIKI SFATURI, MEDITAȚII, COMBINAȚII, ALGORITMI

**CORBU DANIELA**

....

## CUVÂNT ÎNAINTE

Mi-ar plăcea să reuşesc să reunesc informațiile utile primite de la maeştrii mei, cărora le mulțumesc din suflet pentru toate îndrumările şi sfaturile pe care mi le-au oferit direct sau indirect.

Rândurile care vor urma sunt rezultatul dorinței mele de a aduna sfaturile şi informațiile legate de Reiki, de la practicanții şi maeştrii Reiki, din cărți, de pe forumuri, etc., pe care folosindu-le să pot evolua spiritual pe calea Reiki. Sunt sigură că rămân multe informații nespuse sau neaflate.

Ulterior, mi-am dat seama că ceea ce se dorea a fi un îndrumar personal, poate fi util şi altor practicanți Reiki. Deci...Sper ca acest „îndrumar" să vă fie de folos!

Îmi permit ...un prim sfat: vindecând sufletul vă veți recăpăta mai uşor sănătatea şi fericirea.

Multe boli îşi au originea în traumele trecute, în dureri „îngropate" în suflet. Nu cărați după dv. acest „balast". Eliberați-vă cu ajutorul anumitor simboluri şi poziții ale mâinilor. Ulterior puteți să vă ocupați de celelalte sectoare ale vieții folosind simbolurile, tehnicile, meditațiile adecvate sau/ şi preferate.

Mult succes şi Doamne ajută!

....

## PARTEA ÎNTÂI

# PARTEA ÎNTÂI

# Usui Shiki Reiki Ryoho

## PRINCIPIILE REIKI

***PRINCIPIILE REIKI*** *- VARIANTA ORIGINALĂ JAPONEZĂ*

Metodă secretă de a invoca binecuvântările
Medicina secretă a tuturor bolilor

*Doar astăzi nu te mânia, nu te îngrijora.*
*Apreciază munca pe care o faci.*
*Fii bun cu toţi oamenii.*
*În fiecare dimineaţă şi seara, împreunează-ţi mâinile în rugăciune.*
*Gândeşte-te la aceste cuvinte cu mintea ta şi cântă-le cu gura ta.*
*Foloseşte Metoda Usui Reiki pentru a-ţi schimba corpul şi mintea.*

**SAU**

*Doar astăzi,*
*Nu te enerva, nu te îngrijora,*
*Ci fii recunoscător,*
*Fă-ţi onest munca*
*Şi arată bunătate celorlalţi oameni.*

**PRINCIPIILE REIKI – VARIANTA REIKI ALLIANCE (TAKATA)**

*Astăzi voi mulţumi pentru multiplele binecuvântări primite.*
*Astăzi nu mă voi îngrijora.*
*Astăzi îmi voi face munca cinstit.*
*Astăzi voi fi bun cu vecinii mei şi cu fiecare fiinţă vie.*

**SAU**

*1. doar astăzi mă eliberez de orice îngrijorare*
*2. doar astăzi mă eliberez de orice supărare*
*3. doar astăzi sunt plin de gratitudine şi-mi respect părinţii, profesorii şi strămoşii*
*4. doar astăzi trăiesc cinstit*
*5. doar astăzi respect viaţa în jurul meu sub toate formele*

*Repetaţi-le în fiecare zi, dimineaţa şi de câte ori vă amintiţi! „Doar astăzi" vă va ţine ancoraţi în prezent, atenţi pe ceea ce tocmai se întâmplă şi pe ceea ce faceţi în acel moment, astfel încât toate corpurile dv, se armonizează cu acţiunea ce urmează. Integraţi aceste principii în viaţa dv..*

**În Reiki se spune:**

*În primul rând sunt eu.*
*În al doilea rând sunt eu.*
*În al treilea rând sunt eu.*

Este nevoie de o asemenea afirmaţie pentru a vă face conştienţi că sunteţi cel/cea mai important/ă; Pentru starea dv de sănătate este bine să conştientizaţi că sunteţi cei mai importanţi. Aveţi grijă de corpul, mintea şi spiritul dv, astfel veţi avea o viaţă înfloritoare şi îi veţi putea ajuta şi pe ceilalţi.

## CÂTEVA CONSIDERENTE

Reiki este un sistem de evoluţie spirituală prin care omul poate accesa sursa universală de energie, cu alte cuvinte, Duhul Sfânt. Este un sistem accesibil oricărei persoane care doreşte să evolueze spiritual indiferent de sex, religie, profesie, naţionalitate, convingeri filosofice. Reiki nu este o religie, nu este o sectă, nu este o tehnică de manipulare şi nu îngrădeşte.

Practicând, Reiki vă poate schimba viaţa în bine, pe toate planurile vieţii: spiritual, social, material, emoţional, relaţional, mental...

În anul 1922, Mikao Usui, vrând să afle taina vindecărilor făcute de Iisus, urcă pe muntele Kurama, unde ţine post 21 zile. Aici a primit această energie pe care a numit-o REIKI. Transmite mai departe Reiki-ul lui Chujiro Hayashi, şi acesta doamnei Hawayo Takata, care apoi, duce Reiki-

ul în America, unde instruieşte 22 de maeştri. La ora actuală există peste 100 de alte ramuri nontradiționale sau moderne.

**Scopul** Reiki este să conecteze persoana permanent la sursa universală de lumină. Reiki este structurat pe trei niveluri (grade).

**Acordajul**, „inițierea Reiki", reglează frecvența prin care practicantul se conectează la sursa de energie, creând o legătură permanentă cu aceasta, nu doar în viața aceasta ci şi în cele viitoare.

Acordajul implică deschiderea canalului central pentru a se fixa aici simbolurile, sfârşindu-se cu o sigilare a inițierii pentru a o permanentiza.

În timpul inițierilor, maestrul îşi va menține contractat permanent punctul Hui Yin, situat la jumătatea distanței dintre anus şi organele genitale externe, pentru a păstra un flux continuu al energiei prin extrameridianele Du Mai şi Ren Mai, meridianele care trec pe spatele şi fața corpului. Contracția acestui punct permite realizarea tehnicii suflului violet, prin care maestrul deschide şi lărgeşte canalul energetic central - Sushumna - pentru a putea fixa simbolurile.

În timpul inițierii, elevul va sta pe scaun, cu tălpile lipite de sol, relaxat, cu mâinile în poziția de rugăciune (Gassho), cu ochii închişi, lăsându-se cuprins de senzațiile pe care este posibil să le perceapă. Senzațiile în timpul acordajelor pot varia de la o persoană la alta: se pot vedea imagini, culori, se pot auzi sunete,etc..

După inițiere poate avea loc criza de vindecare, care durează 21 zile, timp în care trebuie să practicați autotratamentul şi să consumați multe lichide pentru a ajuta în procesul de dezintoxicare care are loc.

**Intenția** este foarte importantă în practica Reiki. Intenția este un gând trimis sau un cuvânt rostit, cu scopul de a direcționa conştiința şi energia spre un anumit scop. Ea poate fi folosită înainte de începerea unui tratament Reiki, sau poate fi repetată în orice moment în timpul tratamentului.

**Algoritmul** reprezintă orice afirmație - formă gând - ce are capacitatea de a dirija acțiunea luminii în sensul dorit de noi.

**Combinațiile** reunesc mai multe simboluri pentru a mări eficiența terapiei, în direcția scopului propus.

**Simbolurile** sunt chei care deschid porțile către anumite dimensiuni superioare. Simbolurile sunt investite cu putere magică şi au o puternică acțiune energetică asupra celor cărora le sunt adresate. Ele concentrează energia pentru a putea fi folosită în diferite scopuri. Simbolurile sunt tridimensionale şi fiecare are propria lui vibrație şi acțiune. Pentru a le folosi nu este suficientă doar cunoaşterea lor, ci este necesară o inițiere pe care o realizează un maestru. În momentul activării unui simbol se deschide poarta către dimensiunea la care conectează acel simbol, şi de acolo pot veni entitățile din dimensiunea respectivă. De exemplu, la simbolul Dai-ko-mio se deschide cerul 10, Cetatea de Opal. Rama deschide dimensiunea către la Arhanghelul Mihail. Crucea ortodoxă are o vibrație mai mare decât cea catolică, ea este simbolul care îl reprezintă pe Hristos şi deschide dimensiunile până la ultimul cer, etc..

Nu este permisă desenarea simbolurilor pe alte persoane fără acordul acestora. Se consideră agresiune energetică. Singurul loc unde se pot desena simboluri fără acordul persoanelor este vertical, deasupra chakrei a 7-a, deoarece aceasta aparține în totalitate lui Dumnezeu.

*Reţineţi*: Nu interveniţi fără permisiune chiar dacă ştiţi că puteţi ajuta. Sunt persoane grav bolnave care nu acceptă ajutorul; nu aveţi dreptul să încălcaţi liberul arbitru al altei persoane.

Există situaţii de urgenţă când puteţi interveni, fără a cere permisiunea, dar cu condiţia să spuneţi: „...*Să primească atâta lumină câtă le permite Dumnezeu*" sau... „*Dacă nu o primeşte să se ducă acolo unde e mai multă nevoie de ea în Univers*".

Mulţi elevi se lasă descurajaţi de faptul că nu simt energia Reiki. Trebuie să reţineţi că odată cu practica zilnică vă creşte şi capacitatea de a simţi. Nu amânaţi, nu spuneţi: „Lasă că fac mâine"…

Practicaţi zilnic câte puţin; e mai bine aşa, decât să practicaţi mai mult dar o singură dată pe săptămână.

O problemă pentru începători este, de multe ori, că abilitatea lor de a simţi Reiki, nu pare a fi consecventă. Reiki se bazează pe experienţă, pe practică.

Aveţi credinţă - Reiki funcţionează întotdeauna!

„Desenarea" simbolurile poate fi oarecum diferită, depinzând de maestrul care vă iniţiază.

**De reţinut**:

1. Consistenţa este cheia pentru rezultate bune. Practicaţi în fiecare zi şi vei fi surprinşi de ceea ce veţi atinge.

2. Nu va fi nevoie să practicaţi în fiecare zi pentru totdeauna. După ce aţi consolidat Reiki veţi avea, probabil, rezultate bune, chiar dacă pierdeţi o zi sau două de practică. Dar nu pierdeţi prea multe zile de timpuriu, pentru că dacă aţi face aceasta, va deveni un obicei prost care ar putea fi dificil de depăşit. (**Notă**: Este important să vă amintiţi că nu se poate pierde capacitatea de a face Reiki după ce aţi fost acordaţi - chiar dacă nu mai practicaţi. Tot ceea ce se întâmplă este că sensibilitatea şi capacitatea dumneavoastră se reduce - ceva care este reversibil cu practica...)

Practicând Reiki, vi se poate deschide al treilea ochi (ochiul spiritului) cu ajutorul căruia veţi vedea multe lucruri interesante şi nebănuite, vi se poate dezvolta telepatia şi clarauzul, permiţându-vă să accedeţi lumi astrale pe care nici nu le bănuiaţi atunci când aţi început Reiki.

**Reţineţi**: pot fi mai multe motive pentru fluctuaţiile de energie. De exemplu:

1. Corpul a ajuns la un punct de saturaţie şi nu mai are nevoie de energie în prezent.
2. Energia dvs. este emoţională, mai degrabă decât la nivel fizic.
3. Nu puteţi simţi mai multă energie care curge din mâini, deoarece canalele de energie din ele s-au extins. Nu mai sunt subţirele ca la început, s-au lărgit, iar cantitatea de energie este mică, acesta poate fi motivul pentru care nu puteţi simţi.

Amintiţi-vă că Reiki lucrează întotdeauna - chiar dacă nu puteţi vedea cum. Acest lucru este adevărat chiar dacă ar putea suna de neacceptat. De reţinut este faptul că pur şi simplu nu sunt întotdeauna evidente rezultate imediate, dar cu timpul veţi vedea beneficiile.

Reiki este o modalitate de vindecare holistică.

Reiki este o practică intuitivă.

Reiki stimulează metabolismul, implicit funcţiile de dezintoxicare ale corpului. Reiki este un detoxifiant puternic. Reiki nu dă reacţii dizarmonice cu medicamentele.

O modalitate foarte bună de a vă creşte încrederea este practicarea asupra altor persoane. Este mult mai uşor să practicați Reiki pe alții decât pe dvs. Practicând pe alte persoane, veți depăşi impulsul de a crede că senzațiile apărute sunt doar imaginația dv., mai ales dacă pacientul vă spune că are anumite senzații.

Singurul moment în care Reiki nu poate funcționa este atunci când corpul, conştientul sau subconştientul refuză primirea acestei energii.

Reiki lucrează la toate cele trei niveluri de conştiință: mintea conştientă, inconştientă şi supraconştiența.

Atunci când faceți Reiki, rezultatele vor varia întotdeauna. Prin urmare, este important să nu deveniți prea atașați de rezultate. Faceți doar ceea ce ați învățat şi lăsați restul în seama entităților de Lumină pe care le chemați să vă asiste (ajute, susțină, ghideze). Această abordare vă oferă cea mai bună şansă de a fi un „canal" clar Reiki - şi cu cât mai clar canalul, cu atât mai bune rezultatele pe care le veți avea!

Canalul REIKI ar pute fi „atrofiat" în cazul în care nu este folosit câțiva ani, însă, el rămâne şi poate fi restabilit şi folosit atunci când este nevoie de el.

După inițierea Reiki, poate apărea aşa numita *criză de vindecar*e. Ea durează 21 de zile în care trebuie efectuat autotratamentul zilnic. Această criză apare pentru că practicantul a fost racordat la o energie superioară, iar corpul are în componență şi energii şi entități negative, care în momentul ridicării vibrației interne vor fi eliminate. Aceste energii şi entități negative în timpul eliminării vor provoca durere. Nu vă speriați şi nu abandonați practica. În concluzie: în primele 21 de zile de la inițiere este posibil, (dar nu obligatoriu) să aveți dureri, corpul dumneavoastră se purifică. (Criza se poate manifesta precum o gripă, prin curgerea nasului, tuse, strănut, urinări dese, schimbarea culorii şi mirosului la urină, fecale şi al menstruației. Pot apărea şi căscat des, somnolență, insomnii, transpirații.)

**Nu uitați!** Consumați multe lichide în perioada de autotratament.

Energia Reiki este deosebită din punct de vedere informațional şi se autoghidează prin relațiile pe care le stabileşte cu subconştientul pacientului, mergând direct spre locul unde corpul are mai multă nevoie de energie. Terapeutul deschide un anumit canal energetic, iar organismul pacientului reacționează şi ia energia de care are nevoie. Terapeutul nu stabileşte cantitatea de energie doar permite curgerea acestei energii.

În timpul inițierilor, maestrul deschide canalul energetic al elevului, canal ce rămâne deschis tot restul vieții şi cu ajutorul căruia persoana va avea acces la energia universală Reiki. Acest canal are ca traseu: cap-inimă-palme.

Pentru a obține inițierea sunt necesare câteva condiții:

Inițierea trebuie dorită şi acceptată, nu se face cu forța sau fără ştirea persoanei.

Inițierea o face un maestru.

Inițierea nu cere nici un efort din partea celui ce urmează să fie inițiat. Inițierea nu prezintă nici un risc. Întotdeauna maestrul, intenționează ca inițierea să fie în acord cu scopul sufletului celui ce urmează a fi inițiat, spre binele suprem al acestuia, şi specifică care este gradul pe care se face acordajul destinatarului, cu Voia lui Dumnezeu. (Iar la sfârşit, maestrul poate spune: „acordajul este

complet".) Inițierea creează o cale de la Sursă la coroană şi de aici către inimă, pe care fluxul energiei Reiki o deschide pentru a permite o combinare a energiei universale cu propria energie internă, apoi este dirijată către palme. În Reiki, emiteți energie prin palme, neconsumând din energia proprie.

Deschiderea coroanei prin inițiere, dă simbolic permisiunea de acces energiei universale, forța de viață ce urmează a fi introdusă în corp. Amintiți-vă că nimic nu ni se poate întâmpla fără permisiunea dumneavoastră.

Se recomandă ca, timp de 21de zile după acordaje, să se țină un post minim (fără carne roşie, fără cafea, fără alcool, fără tutun, fără sucuri acidulate, fără alimentele prajite), care ajută la purificare şi la creşterea vibrației; deasemenea, baia în apă cu sare, pentru a elimina energiile negative, odihnă şi consum de apă pură.

Reiki clasic (Usui Shyki Ryoho) indică 12 poziții, notate cu H (sau C) – pozițiile pentru zona capului - F - cele pentru partea din față a corpului - şi B (S) - cele pentru partea din spate a corpului. Mulți maeştri impun ca pozițiile mâinilor să fie aplicate exact în ordinea clasică (H-F-B).

*Nu uitați!* „Punerea mâinilor", echilibrează, calmează durerea, vindecă, dar acționează şi în plan subtil. Reiki nu consumă din energia practicantului. Prin inițiere ați fost recablați la ceea ce există în dvs.: forța universală a vieții şi accesul la a folosi această energie.

Unul dintre marile avantaje ale capacității de a canaliza Reiki este că vă puteți trata singuri.

Prin procesul gândirii puteți trimite energie oriunde, în orice mod pe care îl alegeți.

Nu folosiți Reiki de dragul de a face teste, este lipsă de respect față de simboluri sacre.

Jucându-vă, să nu fiți surprinşi atunci când funcționează!

***Gradul I*** numit şi *Sho* Den (însemnând „intrarea"), include: Principiile Reiki, pozițiile mâinilor, istoria Reiki şi primirea acordajelor pentru gradul I. Inițierea şi practica la acest grad aduc acomodarea (armonizarea) cu vibrația unei noi energii, unde „ieşirea" vechilor energii (uzate) pot provoca criza de vindecare, în cele 21 de zile (obligatorii) de autotratament zilnic. Doar vindecându-vă pe dvs., îi veți putea vindeca ulterior pe ceilalți!

***Gradul 2*** numit şi *Oku* Den (însemnând „interiorul profund"), include acordajul pentru folosirea a 3 simboluri, tehnici de vindecare, directări energetice distale şi acordajele corespunzătoare.

***Gradul 3*** numit şi *Shinpi* Den (însemnând „misterul" sau „învățăturile secrete"), este gradul de maestru şi include Simbolul Maestrului Usui, se învață cum poate fi folosit, se învață procesul de acordaj.

Anumite şcoli au adăugat gradul 3a şi 3b . Câteva dintre tehnicile care se învață în plus în această structură sunt: meditația Reiki folosind simbolurile, Hatsurei Ho şi alte tehnici Reiki, folosirea cristalelor, realizarea unei rețele Reiki de cristale, meditația Reiki pentru a vă întâlni „ghidul Reiki", folosirea simbolului Antahkarana şi meditația pentru folosirea acestuia, Respirația Violetă, alte meditații pe care le consideră utile maestrul respectiv.

Pentru a deveni maestru, ar trebui să acceptați ca Reiki să fie un stil de viață permanent, să acceptați ca Reiki să vă ocupe o mare parte a vieții, să să fiți de acord cu responsabilitățile noi ce vă revin, să formați noi practicanți şi noi maeştri.

Astăzi, se fac inițieri de la gradul 1 la maestru în câteva ore sau zile, se sar etape, nu se mai dă voie corpului să se obişnuiască cu noile vibrații, sufletului şi minții să asimileze informațiile. Este ca şi când se face promovarea din clasa întâi în clasa a XII-a, fără informațiile necesare, fără a le asimila, fără nici un examen.

Au fost Maeştri care implementau un blocaj ca test pentru ucenic. După ce acesta reuşea să-l spargă, să-l depăşească, maestrul accepta să-l inițieze în gradul următor. Încă mai sunt maeştrii care acordă măestria după ce elevul are un an de practică şi rezultate recunoscute în tratamente.

Nu trebuie să se judece nici o variantă. Poate bagajul spiritual al fiecăruia şi viteza de desfăşurare a vremurilor actuale, permite accesul mai rapid la diverse secrete ale practicilor spirituale.

## GRADUL I

**La gradul I:** Se curăță camera cu un bețigaş parfumat sau cu tămâie, se anunță intenția de a efectua un tratament Reiki (spunând în gând „activez palmele în vederea autotratamentului/ tratamentului Reiki pe care intenționez să-l fac, sau faceți o rugăciune („Doamne, cu voia Ta,vreau ca acest autotratament să se desfăşoare perfect pentru mine şi pentru nevoile mele din acest moment.") şi sunt rugate entitățile de Lumină să vină să susțină, să efectueze, să ghideze, etc., acel tratament. Practicantul se spală pe mâini înainte de a începe un tratament. Se urmăresc pozițiile de tratament, se poate face şi echilibrarea chakrelor, iar la sfârşit se face Bastonul de foc. Puteți invoca Lumina: „*Invoc Lumina Hristului lăuntric, sunt un canal curat şi perfect, lumina îmi este călăuză*". (Puteți vizualiza cum din Univers, de la Sursa Reiki, vine o coloană de lumină, energie şi putere, vă intră prin creştetul capului, între omoplați se bifurcă şi coboară prin fiecare braț până în palme, apoi iese din ele spre locul unde sunt aplicate.)

Încă din prima zi în care s-a primit acordajul Reiki este esențial realizarea autotratamentului pe fiecare chakra şi pe pozițiile secundare. Autotratamentul se poate realiza fie întins pe pat fie aşezat comod într-un fotoliu cu picioarele lipite de podea, aflate în dreptul umerilor.

Se porneşte din creştetul capului spre picioare. La început, până simțiți transferul de energie care se face prin palme către chakre şi invers, se stă cel puțin câte 5 minute pe fiecare chakra şi câte cinci minute pe fiecare poziție intermediară.

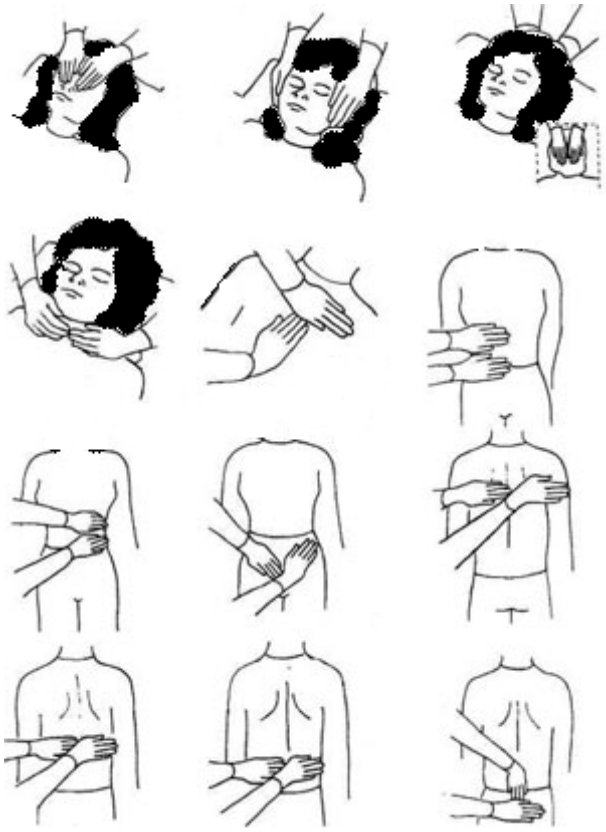
Nu se efectuează tratamente Reiki în caz de infecții (apendicite, amigdalite, stomatite, „...ite"). Nu se dă Lumină infecțiilor, pentru că acolo sunt organisme vii şi acestea, sub influența Luminii, se dezvoltă mai rapid.

Se pot efectua tratamente şi pe infecții, dar cu condiția ca terapeutul să aibă o vibrație mare pentru a putea distruge microorganismele (ele rezistă până la un anumit prag al vibrației, de aceea se cere ca terapeutul să aibă o vibrație ce depăşeşte pragul de rezistență al infecțiilor).

Ideal ar fi, să învățați să folosiți de acum acordul divin în cazul în care faceți tratament altor persoane. Puneți întrebarea, dacă auziți da sau dacă în suflet simțiți bucuria acceptului, atunci puneți palmele pe altă persoană.

Benefic ar fi ca Reiki să devină un mod de viață, să vă oferiți Reiki în permanență, dacă vă uitați la TV. faceți-vă autotratamentul, oricând sunteți în pauză, chiar şi atunci când vă beți ceaiul. Lăsați-vă conduşi de intuiție şi fiți atenți la mesajele corpului dvs. De exemplu, dacă sunteți nervoşi, insistați pe plexul solar, pentru depresie pe chakra inimii, pe al treilea ochi (sau pe urechi sau pe frunte şi occipital,) pentru o durere de cap, pe zona sacrală pentru probleme menstruale, etc.

## Poziţiile mâinilor în autotratamentul Reiki



După ce v-ați spălat pe mâini de eventuale impurități energetice, mulțumiți entităților de lumină că sunteți un canal Reiki şi cereți ajutorul pentru a canaliza energia către propriul corp. Apoi aşezați mâinile pe corp conform fişei, câte 5 minute pe fiecare poziție (12 x 5 = 60 minute).

Dacă nu aveți timp o oră, puteți fracționa autotratamentul în 2-3 reprize. Dacă adormiți în timpul autotratamentului, continuați după ce vă treziți.

În cazul în care doriți să faceți un duş, îl faceți cu două ore înainte de autotratament sau două după. Dacă nu aveți timp într-o zi să vă faceți autotratament, canalul Reiki nu se închide. Faceți Reiki zilnic, de întreținere.

Vă recomand, ca după autotratament, să faceți următoarea mudră: uniți degetele mijlocii între ele, celelalte degete în jos, înspre palme. Duceți degetele mijlocii în dreptul celui de al treilea ochi, unite de frunte. Rămâneți un timp aşa, fără gânduri. În timp, această tehnică, vă curăță şi vă deschide al treilea ochi (cu Voia lui Dumnezeu).

## Poziţiile pentru cap în autotratament

(Mie îmi place să încep autotratamentul prin aplicarea palmelor pe chakra coroanei, apoi aplic pozițiile care urmează.)

**Poziția C1(H1)**: Palmele acoperă fața cu vârful degetelor atingând linia părului. Palmele trebuie să se unească în dreptul degetelor mici, atingând linia părului. Se acoperă nasul ca un pod deasupra lui.

În cazul în care există afecțiuni respiratorii sau insomnie, se recomandă poziția culcat.

Această poziție a mâinilor se foloseşte 5-10 minute pe şedință, în cazul afecțiunilor oculare (glaucom, cataractă, miopie, strabism - tratament îndelungat), afecțiuni ale sistemului nervos central şi vegetativ, insomnie, răceală, rinite, alergii.

La nivel metafizic, această poziție poate dezvolta intuiția, perspicacitatea şi imaginația, uneori viziunea interioară, clarviziunea şi alte capacități psihice.

**Poziția C2 (H2):** Palmele se aplică de o parte şi de alta a capului, vârfurile celor două degete mijlocii întâlnindu-se în creştetul capului.

Poziția acționează în primul rând asupra sistemului circulator, utilă pentru reglarea la valoarea normală a tensiunii arteriale; pentru sistemul nervos în afecțiuni cum ar fi epilepsia, schizofrenia, diabetul, asociată şi cu alte poziții ale mâinilor.

**Poziția C3 (H3)**: Se aplică lejer palmele de o parte şi de alta a capului, cu podurile palmelor deasupra urechilor. Această poziție induce un somn sănătos.

Efectul se manifestă asupra urechilor, auzului, sistemului nervos şi sistemului endocrin. Poziția este deosebit de utilă în cazul amețelilor. În plan subtil induce dorința de a asculta călăuza divină şi dezvoltă abilitățile de clarviziune.

**Poziția C4 (H4)**: Podurile palmelor cuprind occipitalul chiar sub craniu (acolo unde începe gâtul), degetele orientate în sus. Degetul mare şi arătătorul de la ambele mâini atingându-se unul pe altul. Dacă această poziție este incomodă, foloseşte orice poziție alternativă confortabilă. Acțiunea acestei poziții este asupra sistemului nervos, ajută la obținerea unui somn odihnitor, optimizează funcția vederii şi ameliorează durerile de cap. Această poziție poate îmbunătăți vederea interioară, imaginația şi vizualizarea. Mențineți poziția timp de trei până la cinci minute, la fel ca toate celelalte poziții.

**Poziția C4 (H4) alternativă**: Se aplică palmele orizontal pe spatele capului, una situată deasupra liniei occipitale şi cealaltă sub linia occipitală (nu contează care dintre ele este sus şi care jos).

**Poziția C5 (H5)**: Mâna stângă se aşează pe gât şi se odihneşte pe piept iar mâna dreaptă se sprijină pe piept chiar sub mâna stângă. Sau se aplică lejer palmele, ca un colier, în jurul gâtului.

Această poziție are efecte asupra gâtului şi asupra sistemului endocrin. Se foloseşte pentru tratamentul *diabetului*, fiind, în acelaşi timp, o poziție antistres pentru femei, în general, şi pentru bărbații născuți în zodia Fecioarei.

Are efecte asupra amigdalelor, polipilor, corzilor vocale, maxilarelor, gurii, dinților, gingiilor, nasului, sinusurilor şi urechilor, glandelor tiroidă şi paratiroidă.

La nivel metafizic, creşte abilitatea de a comunica sincer şi eficient, creşte creativitatea, talentul şi abilitățile muzicale şi vocale.

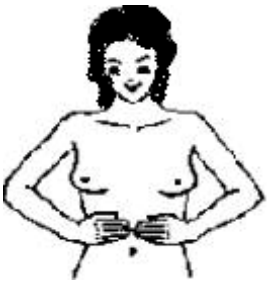
## Pozițiile pentru partea frontală a trupului în autotratament

**Poziția T1(F1)** : Mâinile acoperă pieptul sau palmele se aplică pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului.

Este o poziție tipică pentru planul emoțional. Este o poziție utilă întregului sistem cardiovascular, (cardiopatie, stenoză mitrală etc.), plămânilor şi întregului sistem respirator (astm), sistemului limfatic, sistemului imunitar, glandei timus, brațelor, mâinilor, pentru afecțiuni în zona umerilor, probleme afective, emoționale, având şi efect antistres la bărbați, în general, şi la femeile născute în zodia Leului. În plan subtil dezvoltă dragostea necondiționată, relațiile armonioase, dorința de a oferi şi de a primi, bunătatea şi compasiunea pentru alții şi pentru propria persoană, toleranța de sine şi înțelegerea, precum şi empatia.

**Poziția T2 (F2)**: Se aplică palmele pe corp sub linia sânilor, cu degetele lipite atingându-se pe linia mediană. Această poziție are efecte puternice pentru echilibrarea energetică a întregului organism.

Dacă în această poziție veți simți o reacție puternică, înseamnă că ați suferit o agresiune energetică din partea unui vampir energetic sau ați fost victima unor acțiuni paranormale negative.

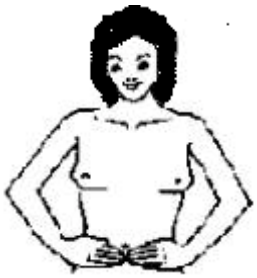


**Poziția T3 (F3)**: Se aplică palmele pe corp în aşa fel încât muchia lor superioară să fie exact sub ultimele coaste. Această poziție acționează benefic asupra stării energetice a tuturor organelor abdominale: stomac, ficat, vezică biliară, splină, pancreas, rinichi, intestine.

În plan subtil ajută la: dezvoltarea puterii voinței, autocontrolului, respectului de sine şi hotărârea, să vă recunoaşteți nevoia de autoritate personală şi de autonomie, înțelegerea propriului potențial şi a propriului scop în viață.

**Poziția T4**: Ambele mâini se mută cu un lat de palmă mai jos în dreptul ombilicului.

Are efecte asupra chakrei sacrale, ceea ce înseamnă că energia de aici se scurge inclusiv în rinichii şi glandele suprarenale, în organele digestive inferioare, prostată, vezică urinară (remediază întregul tract urinar, precum şi) întregul sistem reproductiv feminin - uterul şi ovarele şi îmbunătăţeşte simțurile. De asemenea, are efectele şi asupra sexualității, asupra stărilor emoționale şi asupra relațiilor romantice, asupra aspectelor intime legate de „dăruire", asupra senzualității, asupra poftei de mâncare, de sex şi a altor plăceri. Dezvoltă creativitatea.

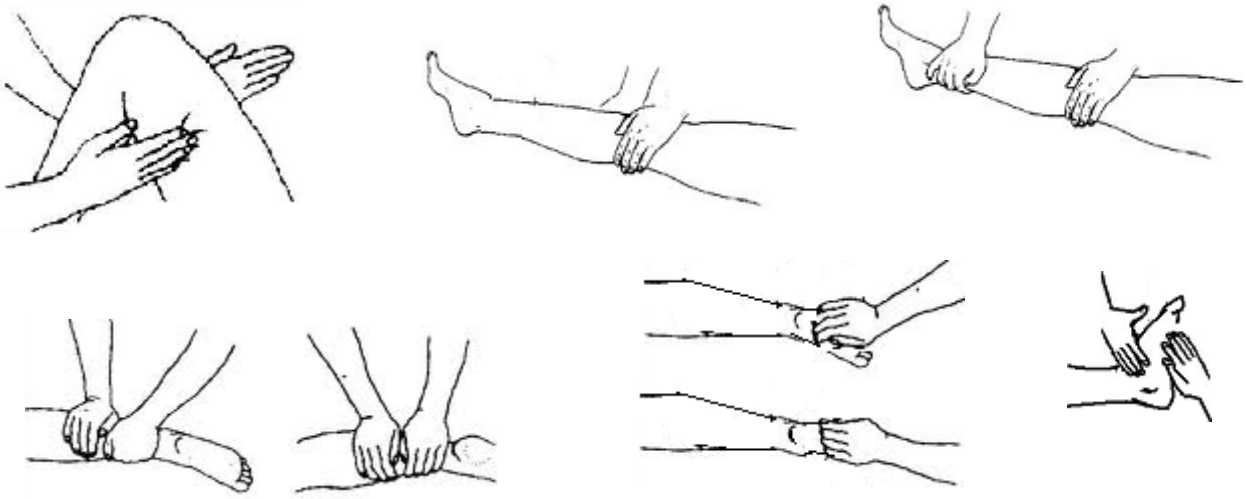


**Poziția T5 (F5):** Se aplică palmele paralel cu oasele iliace (aşezate în formă de V pentru comoditate), degetele orientate în jos, spre osul pubian. Degetele mari de la ambele mâini se pot uni pe linia mediană. Poziția se foloseşte pentru tratarea problemelor ginecologice la femei şi a afecțiunilor prostatei la bărbați, pentru creşterea energiei telurice şi a realismului.

Energia ajunge la nivelul chakrei bazei şi poate influența în drumul ei întregul schelet, muşchii, pielea şi sângele, vezica urinară şi sistemul excretor şi genital, organele reproductive, pelvisul, gambele şi labele picioarelor. Metafizic se referă (reglează) la ceea ce guvernează chakra rădăcină: sentimentele legate de corpul fizic, legate de siguranță, încredere şi supraviețuire, sentimentele în legătură cu banii, casa, munca, sentimentul de apartenență şi interacțiune cu natura şi Pământul.

**Notă:** nu se face contact cu zonele reproductive, se țin mâinile puțin deasupra, şi-n autotratament şi în tratamentul pe pacient. Mâinile se pot sprijini cu coatele pe masa de lucru sau coatele vor fi lipite de corp.

Dacă sunt probleme ale şoldurilor, genunchilor, gleznelor sau tălpilor, se va continua autotratamentul aplicând mâinile pe şold, genunchi, glezne sau tălpi, după care veți trece la pozițiile pentru partea din spate a corpului.



## Poziţiile pentru spate în autotratament

**Poziția S1(B1)** Mâinile sunt aşezate pe muşchii umerilor, cu degetele lipite (vârful degetelor mijlocii şi inelarelor ating central coloana vertebrală), împingând braţele cât mai jos posibil.

Poziția are acțiune energetică asupra părții superioare a coloanei vertebrale şi, mai ales, a zonei cervicale.

Umerii acumulează stresul şi oboseala, iar încordarea lor poate da diverse dureri, inclusiv de cap, de aceea este util să îi ajutați să se relaxeze. În plan subtil, energia dirijată în această zonă poate ajuta în asumarea realistă a responsabilităților, la eliberarea frustrărilor legate de faptul că nu faceți ceea ce vă doriți şi la eliminarea stresului de orice natură.

**Poziția S2 (B2)**: Mâna dreaptă se aşază uşor pe omoplatul stâng, după ce s-a echilibrat energia în umărul stâng, se ia mâna de pe omoplatul stâng şi se aşează mâna stângă pe pe omoplatul drept, până se echilibrează energia în umărul drept.

*O altă variantă*: Mâna stângă se aşază pe partea stângă a spatelui (paramedian stâng) sub omoplat, cu degetele orientate în sus, iar mâna dreaptă se aşază sus, pe partea dreaptă a coloanei vertebrale (paramedian drept), cu vârful degetelor orientate în jos. Deci, ambele mâini sunt aşezate între omoplați cu degetele unite pe linia mediană. După 3 minute se schimbă mâinile, cea care a fost sus vine în jos şi invers, menținându-se alte 3 minute în această poziție.

Se poate aplica o mână pe fața corpului în zona umărului stâng şi cealaltă pe omoplatul stâng (ca într-un sandwich), 3 minute. Apoi se schimbă mâinile, cea care a fost în spate vine în față şi invers, pentru alte 3 minute. Se practică la fel pe umărul şi omoplatul drept.

**Poziția S3 (B3):** Se aplică palmele pe zona rinichilor (sub coaste), mâinile nu se mai ating.

Poziția are efect asupra glandelor suprarenale şi a rinichilor; utilă pentru dureri lombare, combate agitația; este o poziție antistres. Poate duce la eliminarea rapidă (10-20 de minute) a unor calculi biliari sau renali de mici dimensiuni (până la mărimea unui bob de orez).

De asemenea se tratează în principal partea de sus a spatelui, inima şi plămânii, precum şi chakrele inimii şi plexului solar. Această zonă, în plan subtil, este legată de sentimentele de tipul „nu beneficiez de suport emoțional”, „nu sunt iubit”, „nu sunt înțeles”; inima

este legată de dragoste şi bucurie, iar plămânii sunt legați de plăcerea de a trăi viața sau de frica de viața însăşi.

**Poziția S4 (B4):** Se plasează palmele pe spate, de-a curmezişul coloanei vertebrale, una deasupra celeilalte. (Nu are importanță care este sus sau jos). Mâna de jos trebuie să acopere mijlocul şi să traverseze coloana vertebrală în mod egal (coloana vertebrală să fie în mijlocul palmei cu degetele unite). Acoperind talia cu palmele, energia dirijată în această zonă, influențează plexul solar şi în chakra sacrală, ceea ce permite energiei Reiki să curgă în pancreas, în sistemul digestiv, rinichi, splină şi glandele suprarenale. Talia este influențată de o atitudine rigidă sau de un temperament supărăcios (este necesară o atitudine flexibilă şi tolerantă şi trebuie echilibrate propriile nevoi cu cerințele celorlalți).

**Poziția S5 (B5)**: Mâinile sunt aplicate în forma literei V, în zona coccisului, orientate în jos, cu muchiile palmelor şi degetelor mici unindu-se pe linia mediană. Zonele musculare ale degetelor mari stau pe linia mijlocului iar degetele mijlocii ating vârful coccisului. Revitalizează întregul organism. Este o poziție utilă pentru pentru echilibru şi realism.

## AUTOTRATAMENT RAPID sau Echilibrarea chakrelor

Dacă nu aveți timp să vă faceți autotratament pe toate pozițiile indicate mai sus, vă puteți folosi de următoarea metodă rapidă de echilibrare a chakrelor, care se efectuează astfel:

1. O palmă pe chakra 1, cealaltă pe chakra 7; 5-10 minute.
2. O palmă pe chakra 2, cealaltă pe chakra 6; 5-10 minute.
3. O palmă pe chakra 3, cealaltă pe chakra 5; 5-10 minute.
4. Ambele palme pe chakra 4 (inimii); 5-10 minute.

## POZIȚII SUPLIMENTARE

1. Aplicați (în acelaşi timp) fiecare palmă pe brațul opus (între umăr şi cot, mâinile cruciş, ca şi când vă îmbrățişați când vă e frig), timp de două minute. La nivel metafizic, ajută în preluarea controlul asupra propriilor vieți, ajută la renunțarea la rezistență în privința exprimării emoțiilor, creşte curajul şi puterea.

2. Aplicați fiecare palmă pe cotul opus. La nivel subtil coatele ar reprezenta schimbarea direcțiilor şi acceptarea noilor experiențe, deci energia dirijată în această zonă invită puterea şi entuziasmul să intre în viața dvs., creşte flexibilitatea şi puterea de adaptare la diferite situații sau experiențe de viață.

3. Cu palma dreaptă „îmbrățișați” brațul stâng, mai jos de cot şi acelaşi lucru cu palma stângă - brațul drept.

Este important ca Reiki să curgă în mâini şi degete pentru a debloca energia şi pentru a creşte conştientizarea unor aspecte de care trebuie să vă ocupați pentru a vă recâştiga şi menține dexteritatea. Puteți trata mâna (întâi încheietura mâinii, apoi mâna şi degetele - pentru fiecare mână în parte), câteva minute în cadrul autotratamentului.

Fiecare deget are importanță energetică fiind în legătură cu un anumit organ şi semnifică anumite emoții. Se recomandă să vă masați zilnic degetele, în special lateralele lor, dinspre palmă spre vârf (în sensul meridianelor). Prin apăsarea şi stoarcerea fiecărei părți a degetelor, puteți acționa asupra organului sau emoției care necesită intervenția la un moment dat.

Emoții precum îngrijorarea, frica, depresia, spaima, şocul, furia, tristețea, durerea, nerăbdarea, graba, pot fi eliminate prin masarea degetelor.

- Degetul mare simbolizează fermitatea şi sentimentul de control al propriului destin. Emoție negativă: nesiguranță, griji. Este masat pentru calmarea durerilor de cap şi stomac.

- Arătătorul reprezintă imaginea pe care o aveți despre dv însuți şi despre locul dv în lume. Ca emoții negative, pe care lucrați atunci când îl masați: ego, furie, frică, depresie, jale. În unele sisteme reprezintă plămânii şi intestinul gros.

- Degetul mijlociu simbolizează autodisciplina, responsabilitatea şi implicarea personală în viață. Emoție negativă: furie, împrăştierea, lenea. Ar reprezenta triplu încălzitor.

- Degetul inelar reprezintă încrederea, imaginația şi intuiția. Ca emoții negative, pe care lucrați atunci când îl masați: supărări, mania, neîncrederea, incapacitatea de a crea, nemulțumirea. Poate reprezenta ficatul, vezica biliară şi sistemul nervos.

- Degetul mic simbolizează comunicarea, abilitatea de a vă pune ideile în practică, uşurința cu care apreciați punctele de vedere ale celorlalți şi cât de bine vă înțelegeți cu oamenii, în general. Este în legătură cu inima şi intestinul subțire. Emoție negativă: neiubirea, criticarea celorlalți, despotismul.

4. Labele picioarelor cuprind punctele meridiane, zone reflexe ale organelor interne, de aceea este ideal ca la sfârşitul unui autotratament, să le tratați: tratați fiecare picior separat, având o mână deasupra şi una dedesubtul labei piciorului, 1-2 minute, nu contează care picior îl tratați primul. Apoi masați-vă uşor tălpile, pe fiecare în parte.

*Nu uitați* ca la sfârşitul fiecărui (auto)tratament, să faceți Gassho, să respirați adânc, să mulțumiți...

În timpul tratamentului pot apare diverse stări, pot ieşi la suprafață frustrări sau dureri „uitate”, nu vă speriați, este normal, se vindecă şi nivelul profund, subtil.

Pentru a mări efectele tratamentului, după ce ați aplicat palmele în prima poziție, emiteți intenția, ca la fiecare inspirație să inhalați energia Reiki, iar la fiecare expirație să eliminați orice impuritate energetică din corpul dv.. Puteți inspira pe 3, (5, 9) secunde şi să expirați pe acelaşi timp.

5. Aplicați palmele pe fese. **Fesele**, sunt locul unde se „depozitează” sentimentele înăbuşite, teama de neajunsuri materiale sau emoționale, teama de a nu dezamăgi părinții.

6. Excesul de grăsime pe **coapse**, din punct de vedere esoteric, poate fi rezultatul furiei,

revoltei, problemelor sufleteşti din copilărie sau cu părinții ori familie. Aplicați palmele pe coapse, zilnic 5 minute.

7. **Genunchii**, în plan subtil semnifică capacitatea de a alege între mai multe opțiuni şi de a lua decizii. Problemele în această zonă pot semnifica şi faptul că s-a ajuns la maximul de a suporta ceva.

8. **Tibia**, poate semnala faptul că ați ținut cont de dorințele părinților sau partenerilor decât de dorințele proprii, teama de a lua o hotărâre decisivă, teama de a merge într-o direcție nouă.

9. Când nu vă autosprijiniți sau simțiți că nu primiți sprijin de la ceilalți, când nu acceptați schimbarea sau aceasta vă stresează, **gleznele** au de suferit, în plan subtil. Chiar dacă nu au apărut dureri în plan fizic în această zonă, este bine să le faceți tratament zilnic 5 minute.

## DIAGRAME ŞI POZIȚII PENTRU TRATAMENT PE PACIENT

### 1. Poziții pentru tratarea capului

**Poziția C1 (H1):** Utilă în afecțiuni ale ochilor, blocarea sinusurilor, migrene, dureri de cap, accidente vasculare, alergii, congestii nazale, probleme gingivale, dureri de dinți, alergii la polen. Glandele din această zonă: Pituitară, Pineală (al treilea ochi) şi Talamusul.

**Poziția C2 (H2)**: probleme de organizare mentală şi de dezordine mentală, lovituri la cap, accidente vasculare cerebrale, stres, lipsa de coordonare între partea dreaptă şi stângă a emisferelor cerebrale, deficiențe de funcții motorii sau de gândire, dureri de cap, migrene. Glandele din această zonă: Pituitară, Pineală şi Hipotalamusul.

**Poziția C3** (H3): accidente vasculare, cerebrale, migrene, probleme ale ochilor, sângerarea nasului, lovituri la cap.

**Poziția C4 (H4)**: stați în spatele pacientului şi puneți mâinile deasupra liniei gâtului, (degetele mari şi arătătorul unite pe linia mediană), în timp ce palmele se sprijină pe partea de sus a pieptului.

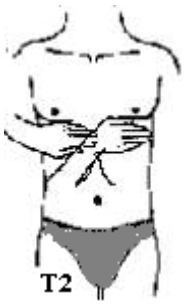
**Poziția C4 a**: stați în partea pacientului, mâna stângă stă cu podul palmei pe gât şi degetele îndreptate spre piept, iar mâna dreaptă are degetele pe gât şi podul palmei pe piept.

Tratează: glanda tiroidă, paratiroidele, timusul. Se stimulează energiile pentru

controlul stresului, deficienţe imunitare, obezitate sau alte deficienţe ponderale, absorbţia calciului, nervozitatea, tulburări de metabolism, chakra inimii (inima eterică) şi Sinele divin.

## 2. Poziţii pentru tratarea pieptului

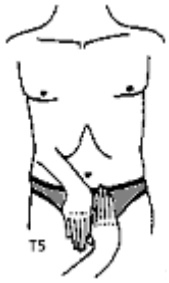
**Poziţia F1 (T1)**: pieptul se tratează aşa cum este nevoie, nu există o poziţie specifică pentru sâni. *Probleme tratate***:** chisturi, tumori de sân, disfuncţii ale sistemului limfatic, disfuncţii legate de secreţia lactată, dureri menstruale, migrene, insuficienţe ovariene, dezechilibre ale ciclului menstrual.




**Poziţia F2 (T2)**: Pentru probleme ale ficatului, infecţii, dezechilibre în ficat, partea de jos a plămânului drept, boli de sânge şi de digestie, partea de jos a plămânului stâng, deficienţe în sistemul imunitar (splina), şoc traumatic şi eliberarea gazului din regiunea inimii.

**Poziţia F3 (T3)**: digestia proteinelor vegetale, vezica biliară, pietre la vezică, partea superioară a colonului transvers, colite, constipaţii, digerarea mucusului acumulat în caz de boală virală sau microbiană (mucusul se elimină sau se digeră, se elimină prin vomă şi diaree şi se digeră prin febră, o digestie proastă înseamnă mucus mult plin de toxine), probleme de stomac, ulcer, spasm digestiv, pancreas, diabet, hemofilie.

**Poziţia T4**: probleme ale colonului şi a părţii de sus a intestinului subţire, colite, constipaţii, probleme de digestie, stresul, asimilarea constituenţilor nutritivi din alimente. Diverticulis.




**Poziţia T5**: Tratează partea de jos a colonului şi a intestinului subţire, vezica urinară, infecţii, artrita cocso-femurală, cistite, vaginite, probleme menstruale, anexite, disfuncţii sau infecţii ovariene, migrene, reglarea ciclului menstrual.

## 3. Poziţii pentru tratarea spatelui

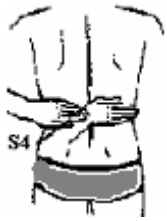
**Poziţia S1**: tensiune în muşchi, probleme ale gâtului, ale coloanei vertebrale, dureri de cap din cauza tensiunii din muşchii gâtului, sau pentru situaţia în care capătul coastelor este dislocat în partea superioară a ligamentelor toracelui.

**Poziţia S2**: nervozitate, tensiune în muşchi, spatele plămânilor, probleme ale coloanei vertebrale.

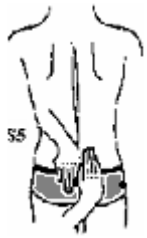
**Poziția S3**: diabet, hiperglicemie, dezechilibru al zahărului în sânge, stres, migrene, probleme legate de glandele sexuale la femei şi bărbați, infecții din această zonă.

În general, toate tratamentele de echilibrare a energiilor din organism au nevoie de tratament prelungit asupra glandelor suprarenale.

În caz de şoc traumatic sau pentru a preveni şocul de orice gen, se face tratamentul suprarenalelor.




**Poziția S4**: afecțiuni renale, hipertensiune arterială, infecții generale pentru creşterea filtrării de toxine, precum şi pentru creşterea absorbției apei din organism.




**Poziția S5**: disfuncții intestinale, lombare şi sacrate.

## POZIȚII SPECIFICE PENTRU ANUMITE PROBLEME

**URECHILE**: dureri de ureche, pierderea auzului, surzenia şi alte probleme infecțioase sau sclerotice.

Poziția 1a: degetul mijlociu se fixează pe conductul auditiv, îndoit, indexul este aşezat pe cap chiar în fața urechii, în timp ce inelarul şi degetul mic sunt plasate pe cap în spatele urechii. Este important să fie tratată zona de sub maxilar când sunt probleme cu urechile pentru că trompa lui Eustache poate fi plină cu puroi fluid sau mucus (poziția 1b).

### HIPER ŞI HIPOTENSIUNEA ARTERIALĂ, ACCIDENTE VASCULARE, MIGRENE

Una dintre mâini pe spatele capului, în zona occipitală, cu degetele orientate în sus, în timp ce cealaltă mână este aşezată uşor pe partea opusă a gâtului, chiar deasupra arterei carotide. Se țin mâinile în poziție până când simțiți că a fost de ajuns şi apoi inversați poziția mâinilor.

Dacă tensiunea este mare (18–20), se recomandă să începeți tratamentul prin ținerea mâinilor pe gât pentru o perioadă de timp (în aceeaşi şedință), reluându-se tratamentul la fiecare 30 secunde, mărindu-se timpul de tratament la fiecare reluare a emisiei de energie, evitându-se astfel scăderea

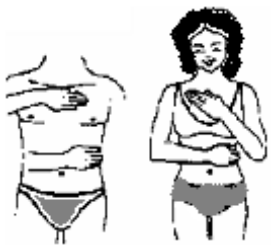
bruscă a tensiunii arteriale care poate cauza leşinul sau amețeli.

**ÎMBUNĂTĂȚIREA CIRCULAȚIEI ÎN BRAȚE**

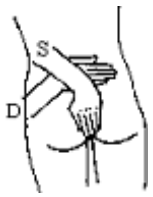
Pentru a trata ganglionii limfatici axilari, aşezați mâinile la subțioară pentru creşterea fluxului de sânge în brațe, şi pentru eliminarea toxinelor din corp şi la eliminarea chisturilor mamare.

**STIMULAREA SISTEMULUI IMUNITAR**

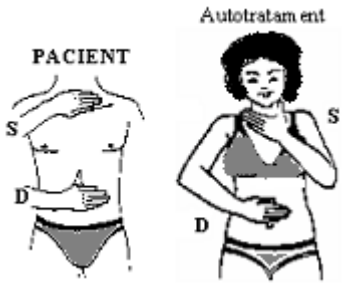
Fie că faceți un autotratament sau că tratați o altă persoană, se folosesc aceleaşi poziții ale mâinilor: mâna stângă se aşează pe timus iar cea dreaptă pe splină.



**PROSTATA (la bărbați) şi HEMOROIZII (bărbați şi femei).**




**REDUCEREA STRESULUI ŞI CREŞTEREA NIVELULUI DE ENERGIE**



## SINUZITĂ

Aşezaţi buricul degetelor pe sprâncene, pe puncte indicate în imagine, pe arcuirea sprâncenelor. Puneţi vârful indexului pe mijlocul arcului suborbital. Energia REIKI combinată cu presiunea uşoară pe aceste centre ajută la decongestionarea în sinusuri.

Puncte de presopunctură

Niciodată un pacient cu **PNEUMONIE**, nu se aşează cu faţa în jos, se aplică palmele pe sub el şi se va trata pe spate sau se înclină pacientul în faţă cu 30° (şi se aplică palmele pe spatele lui). Se aplică palmele pe: plămâni, bronhii, inimă, ficat, pancreas, stomac, intestine, rinichii; Loviţi de-a lungul spatelui pacientului de la gât în jos. Această tehnică îndepărtează energia negativă din aura pacientului şi purifică sângele.

## Poziţii combinate folosite pentru (auto)tratament

**Durata:** 15-20 minute, şi mai mult pentru pacient, dar pot fi folosite şi în autotratament.

În principiu, se va face o serie de 10 şedinţe de tratament, la interval de două zile. Se va recomanda pacientului să nu consume alcool pe întreaga perioadă a tratamentului. Pentru anumite afecţiuni (epilepsie, schizofrenie etc.) se va interzice total consumul de alcool. Pentru afecţiunile respiratorii (inclusiv alergii şi astm) se va interzice şi fumatul.

1. În afecţiunile **tiroidei**, pacientul va sta culcat, se aşează o mână la baza gâtului şi cealaltă în zona plexului solar (ombilic).
2. Pentru afecţiuni ale **plămânilor** în partea lor superioară, în **astm, alergie**, în probleme ale **coloanei vertebrale, în probleme emoţionale**, se aşează mâinile la baza gâtului, una în faţă şi una în spate.
3. În afecţiuni ale organelor din **cavitatea abdominală sau ale plămânilor**, se aşează o mână în zona lombară şi cealaltă sub coaste.
4. Pentru **energizarea coloanei** se aşează o mână în zona cervicală şi cealaltă în zona lombară.
5. Pentru **energizarea coloanei şi pentru mobilitate generală**, se aşează o mână în zona cervicală (pe chakra 5 dorsală) şi cealaltă în zona coccisului (pacientul stă cu faţa în jos).
6. Se aşează o mână în zona **rinichilor** şi cealaltă în dreptul **vezicii urinare**, pentru afecţiuni ale acestora.
7. **Accident vascular cerebral**: zona capului, inimii, zona pieptului, stomac şi intestin, rinichi, tanden. În cazul unei **pareze** pe dreapta, se aşează piciorul drept peste stângul, iar mâna stângă peste piciorul drept, pacientul fiind culcat la orizontală şi se dă Reiki în zona capului. Dacă pareza este pe stânga, se aşează piciorul stâng peste dreptul şi mâna dreaptă peste mâna stângă. Se dă Reiki la cap, 10-20 minute.

Dacă pareza este pe ambele părți, se procedează ca mai sus, ambele situații. Dacă nu-şi poate ține singur mâinile şi picioarele încrucişate, îl ajutați: aşezați mâinile dvs. pe mâinile, respectiv pe picioarele pacientului şi dați Reiki.

8. În cazul **adenomului de prostată**. Se aplică mâinile în zona pelviană. Mâinile sunt aşezate în formă de V pentru comoditate. Durata tratamentului depinde de stadiul bolii în momentul începerii tratamentului. Afecțiunea poate fi rezolvată total dacă boala este în fază incipientă. În fazele foarte avansate se poate doar opri evoluția bolii, la nivelul la care s-a început tratamentul.

9. **Alcoolism.** Se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului şi apoi, mâinile se aplică pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului (F1) , sau se aplică lejer palmele, ca un colier, în jurul gâtului (H5). (F1 pentru bărbații sau pentru femeile din zodia Leului şi H5 pentru femei sau pentru bărbații din zodia Fecioarei). Pentru ca tratamentul să reuşească trebuie în mod obligatoriu ca pacientul să vrea acest lucru. După trei şedințe de tratament pe săptămână, pacientul nu va mai suporta băutura. Dacă va încerca să bea se va simți foarte rău (greață, vărsături etc.), dacă îşi doreşte vindecarea va continua tratamentul, altfel va renunța la acesta.

10. **Alergie.** În poziția culcat, palmele sunt aplicate una pe spate şi una în față, la 2 cm de baza gâtului. Este indicat să se evite agentul alergen, dacă acesta este cunoscut.

11. **Amețeli.** Se aplică o palmă în zona frunții, iar cealaltă în zona occipitală. Acest tratament poate fi aplicat oricând, indiferent dacă amețeala survine în timpul altui tratament sau dacă amețeala este întâmplătoare ori cronicizată. Acesta este şi un tratamentul de urgență pentru orice tip de amețeală. Rezultatul este imediat, apare în mai puțin de 5 minute, iar efectul durează două zile.

12. **Anemie, leucemie, scorbutus**: palmele se aplică pe inimă, ficat, pancreas, stomac, intestine, rinichi, măduva spinării.

13. **Anxietate.** Se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului (sau se aplică o palmă în zona frunții, iar cealaltă în zona occipitală, după caz) şi apoi mâinile ca un colier în jurul gâtului sau mâinile se aplică pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului. De multe ori anxietatea apare ca o consecință a altei boli şi atunci va trebui tratată întâi acea boală.

14. **Anorexie.** Se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului. Apoi se aplică lejer palmele, ca un colier, în jurul gâtului. După care se aplică palmele pe corp în aşa fel încât muchia lor superioară să fie exact sub ultimele coaste. Este un simptom asociat mai multor boli.

15. **Artroză.** Se face tratament local aplicând palmele pe zona afectată. Durata de aplicare a palmelor va fi cât mai mare şi deasă în perioada în care durerea nu cedează. Altfel, se poate face tratament la interval de două zile.

16. **Astm.** Se aplică palmele una pe spate şi una în față, la 2 cm de baza gâtului, şi apoi o palmă este aplicată pe coloana vertebrală în zona lombară, iar cealaltă în față sub coaste. Se recomandă o serie de tratament de zece şedințe. În caz de nevoie se pot face şi 12 şedințe de tratament. Se aplică palmele şi pe: bronhii, plămâni, ficat, pancreas, diafragmă, stomac, intestin, rinichi, cap, nas, inimă.

17. **Basedow** (ochi bulbucați). Se țin mâinile lejer în jurul gâtului. O scădere în volum a tiroidei se observă după 4 şedințe, dar pentru rezultate de durată sunt necesare 10 şedințe de tratament. De asemenea: zona capului, ochilor, tiroida, inima, uter.

18. **Boli dermatologice**: stomac, intestine, ficat, rinichi, zona afectată.

19. **Bronşită**. Palmele sunt aplicate una pe spate şi una în față, la 2 cm de baza gâtului. Se vor evita frigul şi umezeala. Se aplică palmele şi pe plămâni, inimă, ficat, pancreas, stomac, intestin, vezică, rinichi, măduva spinării, cap. Femeile pot aplica palmele şi pe uter şi ovare.

20. **Bronhopneumonie.** Se aplică mâinile pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului. Urmează aplicarea palmelor pe umeri, cu degetele lipite, împingând brațele cât mai jos posibil, şi aplicarea mâinilor pe spate, vârfurile degetelor atingându-se pe coloana vertebrală. Încercați să le ridicați cât mai mult posibil, astfel ca palmele să fie la nivelul coatelor, antebrațele având o poziție orizontală. Se aplică palmele şi pe: plămâni, bronhii, inimă, ficat, pancreas, stomac, intestin, rinichii.

21. **Cardiopatie ischemică**. Se pun mâinile de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului şi apoi pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului. În boli de inimă, endocardită, afecțiuni ale valvelor inimii, simptomele diverse ale pericardului, diferite simptome ale inimii: palpitații, angină pectorală, etc., se aplică palmele şi pe: inimă, hepatice, stomac, intestinului, pancreas, rinichii, coloana vertebrală.

22. **Cataractă**. Se recomandă aplicarea lejeră a palmelor pe față, palmele lipite una de alta şi podul palmelor deasupra ochilor. Tratamentul are un efect general favorabil.

23. **Cefalee (durere de cap).** Se țin mâinile de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului sau se aplică o palmă în zona frunții, iar cealaltă în zona occipitală. Se va alege poziția unde absorbția de energie este cea mai mare. În cazuri mai grele se pot face amândouă pozițiile, dar de obicei una singură este suficientă.

24. **Cefalee occipitală.** Se aplică palmele vertical sau orizontal, una lângă alta în zona occipitală (nu contează care dintre ele sus şi care jos) sau se aplică o palmă în zona frunții, iar cealaltă în zona occipitală.

25. **Circulație sangvină deficitară.** Se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului.

26. **Ciroză hepatică**. Se indică aplicarea palmelor pe corp în aşa fel încât muchia lor superioară să fie exact sub ultimele coaste. Dacă boala este abordată în stadiul incipient, se poate rezolva total. Se aplică palmele şi pe ficat, pancreas, stomac, intestine, inimă, rinichi.

27. **Colită**. Se indică aplicarea palmelor pe corp în aşa fel încât muchia lor superioară să fie exact sub ultimele coaste. Rezultatele apar după 4-5 şedințe, dar pentru un rezultat de durată trebuie făcută o serie de tratament completă.

28. **Constipație**. Este indicată aplicarea palmelor pe corp în aşa fel încât muchia lor superioară să fie exact sub ultimele coaste. Constipația este o consecință a alimentației incorecte şi a sedentarismului excesiv.

29. **Convulsii.** Se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului. Durata tratamentului se stabileşte în funcție de vârstă. *Convulsii infantile:* inimă, cap, stomac, intestine.

30. **Depresie**. Se indică aplicarea lejeră a palmelor, ca un colier, în jurul gâtului. Acțiunea specifică acestei poziții este cea asupra sistemului endocrin, apoi mâinile se aplică pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului, pentru planul emoțional. De obicei, depresiile sunt caracterizate de deficite energetice în plan emoțional. Efectul acestui tratament este îndelungat, durând uneori toată viața.

31. **Depresie atipică**. Se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului, apoi o palmă se aşează în zona frunții, iar cealaltă în zona occipitală, după care se aplică palmele pe corp în aşa fel încât muchia lor superioară să fie exact sub ultimele coaste. Următoarea poziție constă în aplicarea palmelor pe zona rinichilor (sub coaste), mâinile nu se mai ating. Efectul poziției este puternic asupra glandelor suprarenale şi rinichilor. Combate agitația. Este o poziție antistres. Un pacient agitat, care nu poate sta liniştit în cursul tratamentului, nu poate fi tratat cu această metodă şi trebuie să faceți un tratament prelungit, până când pacientul revine la normal. Pacientul trebuie, în continuare, să se abțină de la alcool şi să evite excesele de orice fel.

32. **Dezvoltarea curajului**. Se aplică palmele vertical sau orizontal, una lângă alta în zona occipitală (nu contează care dintre ele sus şi care jos), şi (sau) pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului.

33. **Diabet**. Se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului. Se aplică lejer palmele, ca un colier, în jurul gâtului. Apoi o palmă este aplicată pe coloana vertebrală în zona lombară, iar cealaltă în față sub coaste. De asemenea se aplică palmele pe: ficat, pancreas, inimă, stomac, intestine, vezica urinară, rinichi, cap, măduva spinării. Este recomandat masajul de jos în sus, lateral coloanei vertebrale.

Când se fac şi injecții cu insulină, acestea vor fi dozate cu grijă pentru a nu avea neplăceri. Se va respecta în continuare regimul alimentar timp de un an, pentru a nu reveni boala.

34. **Dureri de cap**. Se aplică palmele lejer pe față, cu palmele lipite una de alta şi podul palmelor deasupra ochilor, nu se apasă. După care se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului. Apoi se aplică palmele vertical sau orizontal, una lângă alta în zona occipitală (nu contează care dintre ele sus şi care jos). Cauzele durerilor de cap pot fi multiple şi, de aceea, pentru eficiența tratamentului, trebuie determinată medical. Dacă nu se constată o diminuare a durerilor, vor fi încercate şi alte poziții: mâinile se aplică pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului, sau o palmă este aplicată pe coloana vertebrală în zona lombară, iar cealaltă în față sub coaste, eventual se aplică mâinile în zona pelviană. Mâinile sunt aşezate în formă de v, sau palmele se aplică pe coloana vertebrală, una în zona cervicală, iar cealaltă în zona coccisului. (Similar cefalee).

35. **Enterocolită.** Se aplică o palmă pe coloana vertebrală în zona lombară, iar cealaltă în față sub coaste. Se fac minimum 10 şedințe.

36. **Enurezis.** Se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului. Se aplică mâinile în zona pelviană pe vezica urinară. Mâinile sunt aşezate în formă

de v. Următoarea poziție constă în aplicarea palmelor pe zona rinichilor (sub coaste), mâinile nu se ating. Vârsta optimă pentru un astfel de tratament este 7-10 ani. Suplimentar aplicați palmele pe intestine, stomac, baza coloanei.

37. **Epilepsie.** Se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului. Se poate face şi în stare de criză. Întotdeauna se fac 10-12 şedințe de tratament şi se renunță la alcool timp de cel puțin 10 ani după ultima criză. Secundar: stomac şi intestine. Dacă se urmează un tratament alopat nu se renunță la el, în timpul şedințelor Reiki.

38. **Fibrom uterin.** Se aplică mâinile în zona pelviană în formă de v.

39. **Glaucom.** Se aplică palmele lejer pe față, cu palmele lipite una de alta şi podul palmelor deasupra ochilor, nu veți apăsa. Efectul este total şi spectaculos indiferent de vârstă.

Pentru orice probleme ale ochilor, chiar dacă unul din ochi suferă, se vor trata ambii ochi. De asemenea, se vor trata rinichii, ficatul, pântecul, şi ovarele.

40. **Gonoree**: uretra, Hui-Yin, vezica urinară, uter/ testicule.

41. **Grăsime** (obezitate): inimă, rinichi, stomac şi intestine.

42. **Gripă**: zona capului, inima, plămâni, stomac, intestine, tanden (sub ombilic).

43. **Gută:** inima, rinichi, vezica urinară, stomac şi intestin, tanden, zona afectată.

44. **Halucinații.** Se aplică palmele lejer pe față, cu palmele lipite una de alta şi podul palmelor deasupra ochilor, nu veți apăsa. Apoi se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului. Urmează aplicarea palmelor vertical sau orizontal, una lângă alta în zona occipitală (nu contează care dintre ele este sus şi care este jos). Se poate obține dispariția halucinațiilor, dar durata efectului depinde de cauza producerii lor.

45. **Hepatită.** Se indică aplicarea palmelor pe corp în aşa fel încât muchia lor superioară să fie exact sub ultimele coaste. Dacă se respectă regimul alimentar în timpul seriei de tratament, efectul tratamentului Reiki este foarte bun. După încheierea tratamentului se trece treptat la o alimentație obişnuită (dar fără excese). În toate bolile hepatice (congestie hepatică, hiperemie, abcese, hipertrofie, atrofia, icter, calculilor biliari, etc.,), aplicați palmele în următoarele zone: ficat, pancreas, stomac, intestin, inimă, rinichii.

46. **Hipoacuzie.** Se aplică lejer palmele de o parte şi de alta a capului, cu podurile palmelor deasupra urechilor. Are efect deosebit la copii mici. La bătrâni, nu se recomandă acest tratament.

47. **Insomnie**: se aplică palmele in zona capului, insistând pe partea din spate a capului.

48. **Intoxicație alimentară**: stomac, plexul solar, ficat, pancreas, intestin, inimă, rinichi, cap.

49. **Încetarea laptelui mamei**: tratați zona sânului şi glandei mamare.

50. **Laringită**: frunte şi temple, (în special partea din stânga), zona gâtului.

51. **Lombalgii.** Se recomandă aplicarea palmelor pe corp în aşa fel încât muchia lor superioară să fie exact sub ultimele coaste. Tratamentul se va face în poziția culcat, timp de 10-12 şedințe, efectul durează cel puțin 3 ani, cu condiția de a nu se forța zona lombară.

52. **Meningita**. Se aplică palmele pe cap, în principal din partea din spatele capului şi a gâtului. Apoi nas, frunte, şi zona inflamată a capului, măduva spinării- în special cea din zona cervicală şi occipitală, inimă, stomac, intestin, ficat, rinichi, vezică.

53. **Menopauză, mai ales în perioada de bufeuri**: pântece, ovare, craniu.

54. **Migrene.** Se aplică o palmă în zona frunții, iar cealaltă în zona occipital, timp de 10 şedințe.

55. **Miopie.** Se aplică palmele lejer pe față, palmele lipite una de alta şi podul palmelor deasupra ochilor. Tratamentul depinde foarte mult de receptivitatea pacientului şi dacă el este tânăr.

Pentru toate tipurile de boli ale ochilor: conjunctivite, trahom, leucom, miopie, trichiasis, ptoză, cataractă, glaucom etc., se pot aplica palmele pe: globi oculari, colțurile interioare ale ochilor, colțurile exterioare ale ochilor, partea din spate a capului. (Dacă numai un ochi are o problemă, trebuie să-i tratați pe amândoi. De asemenea, veți trata rinichii, ficatul, pântecele şi ovarele.)

56. **Moartea a fătului:** dacă se tratează uterul, fătul mort natural va ieşi în aceeaşi zi sau în ziua următoare.

57. **Neurastenie:** (Slăbiciune nervoasă) zona capului, ochilor, inimii, stomac, intestine, organele de reproducere, zona afectată.

58. **Nevralgie de trigemen.** Se aplică palmele lejer pe față, palmele lipite una de alta şi podul palmelor deasupra ochilor. Apoi urmează, aplicarea lejeră a palmelor de o parte şi de alta a capului, cu podurile palmelor deasupra urechilor. După care se aplică lejer palmele, ca un colier, în jurul gâtului. Ameliorare a durerilor, dar necesită îndepărtarea cauzei (umezeală, frig etc.)

59. **Oboseală.** Se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului. Se aplică lejer palmele, ca un colier, în jurul gâtului. Apoi, mâinile se aplică pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului. Rezultatele sunt totdeauna foarte bune. Se face tratament într-o serie de 8-10 şedințe. O oboseală momentană poate fi tratată cu aplicarea palmelor lejer pe față, palmele lipite una de alta şi podul palmelor deasupra ochilor, în poziția culcat cu ochii închişi, timp de 5 sau 10 minute.

60. **Paranoia**. Se aplică palmele lejer pe față, cu palmele lipite una de alta şi podul palmelor deasupra ochilor, nu se apasă. Se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului. Apoi se aplică palmele vertical sau orizontal, una lângă alta în zona occipitală (nu contează care dintre ele sus şi care jos). Tratamentul dă rezultate bune şi are efect câțiva ani, în funcție de vârsta pacientului şi de mediul în care trăieşte.

61. **Pietre la bilă sau la rinichii** de mici dimensiuni (până la mărimea unui bob de orez). Se recomandă aplicarea palmelor pe zona rinichilor (sub coaste), mâinile nu se ating. În *bolile rinichilor*, aplicați palmele, conform diagramei elementelor: rinichii, ficat, pancreas, inimă, stomac, intestin, vezică urinară.

62. **Prostatită.** Se aplică mâinile în zona pelviană în formă de v. Dacă vârsta pacientului este avansată (peste 70 de ani) şi vechimea bolii mare, efectul este scăzut.

63. **Reumatism articular, Reumatism Muscular**: zona afectată, inimă, piept, pancreas, stomac, intestine, rinichi, măduva spinării, cap.

64. **Schizofrenie.** Se aplică palmele lejer pe față, cu palmele lipite una de alta şi podul palmelor deasupra ochilor, nu se apasă. Se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului. Se aplică palmele vertical sau orizontal, una lângă alta în zona occipitală (nu contează care dintre ele sus şi care jos). Se aplică lejer palmele, ca un colier, în jurul gâtului. Apoi, mâinile se aplică pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de

baza gâtului. Urmează aplicarea palmelor pe corp în aşa fel încât muchia lor superioară să fie exact sub ultimele coaste. Următoarea poziție constă în aplicarea mâinilor în zona coccisului, aşezate în forma literei V. Interdicțiile impuse de această boală: alcool, efort excesiv, suprasolicitare nervoasă sau emoțională etc.. Dacă este nevoie, tratamentul poate fi repetat în serii prelungite (12-20 şedințe) cu pauze de 2 luni. Rezultatele sunt sigure dacă pacientul acceptă tratamentul şi la nivel subconştient.

65. **Sciatică**. Se aplică palmele pe zona rinichilor (sub coaste), mâinile nu se mai ating. Următoarea poziție constă în aplicarea mâinilor în zona coccisului, aşezate în forma literei V.

Tratamentul se face în poziția culcat şi rezultatul durează 1-3 ani, în funcție de gravitatea afecțiunii şi de solicitările fizice la care este supus pacientul.

66. **Scleroză**. Se aplică palmele lejer pe față, cu palmele lipite una de alta şi podul palmelor deasupra ochilor, nu se apasă. Se aplică palmele vertical sau orizontal, una lângă alta în zona occipitală. Se aplică lejer palmele, în jurul gâtului. Apoi, mâinile se aplică pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului. Se pot rezolva problemele legate de mobilitatea pacientului, dar *nu* şi cele legate de memoria sa.

67. **Sindrom discordant.** Se aplică palmele lejer pe față, cu palmele lipite una de alta şi podul palmelor deasupra ochilor. Se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului + se aplică palmele vertical sau orizontal, una lângă alta în zona occipitală (nu contează care dintre ele sus şi care jos). Se aplică lejer palmele, ca un colier, în jurul gâtului. Apoi, mâinile se aplică pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului. Urmează aplicarea palmelor pe corp în aşa fel încât muchia lor superioară să fie exact sub ultimele coaste. Următoarea poziție constă în aplicarea mâinilor în zona coccisului, aşezate în forma literei V, iar efectul ei este foarte puternic asupra întregului organism, fiind una dintre cele mai importante poziții, cu indicații speciale pentru echilibru şi realism. Sunt valabile aceleaşi precizări ca la schizofrenie.

68. **Sinuzită.** Se aplică palmele lejer pe față, cu palmele lipite una de alta şi podul palmelor deasupra ochilor, nu veți apăsa. Pacientul va sta culcat cu fața în sus. O serie de 8-10 şedințe de tratament rezolvă pentru totdeauna această boală.

69. **Spasmofilie.** Se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului şi se aplică lejer palmele, ca un colier, în jurul gâtului. Se vor face ambele poziții timp de 10 şedințe şi rezultatul va ține cel puțin 2 ani.

70. **Stenoză aortică**. Mâinile se aplică pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului. Este o poziție folosită pentru planul emoțional. Are acțiune puternică asupra inimii. Efectul este îndelungat dacă boala nu este prea avansată.

71. **Stenoză mitrală.** Se aplică mâinile pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului. Rezultatele sunt totdeauna foarte bune, cu efect pentru totdeauna.

72. **Stomatite.** Se aplică palmele pe: gură, esofag, stomac, intestine, ficat.

73. **Sughiț**: diafragmă, ficat, pancreas, rinichi, stomac, intestin, măduva spinării. Sau: diafragma, frunte, gât, vertebrele cervicale C3, C4, C5.

74. **Teamă.** Se aplică lejer palmele, ca un colier, în jurul gâtului. Acțiunea acestei poziții este asupra sistemului endocrin sau se aplică mâinile pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului. Se va alege una dintre aceste poziții, în funcție de temperamentul pacientului. Pentru un temperament dinamic se aplică mâinile pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului, iar pentru un temperament calm se aplică lejer palmele, ca un colier, în jurul gâtului.

75. **Tiroidă** (afecțiuni ale tiroidei). Se aplică lejer palmele, ca un colier, în jurul gâtului. Efectul este rapid şi de durată.

76. **Ulcer.** Se recomandă aplicarea palmelor pe corp în aşa fel încât muchia lor superioară să fie exact sub ultimele coaste. Această poziție are efect asupra stării energetice a tuturor organelor din regiunea abdominală: stomac, ficat, vezică biliară, splină, pancreas, rinichi, intestine etc. Se aplică palmele şi pe vertebrele lombare şi sacrum. Pentru ulcerul gastric, efectul este foarte bun, pentru cel duodenal, efectul este mai slab. Durata efectului este cam de un an.

77. Poziția recomandată celor ce au dureri de spate în zona **omoplaților**: aplicarea unei mâini spre un umăr, în față şi a celeilalte pe omoplatul opus. După 3 minute se schimbă mâinile, cea care a fost în spate vine în față şi invers, obținându-se, astfel, a doua poziție.

78. **Urechi** (otită medie, otite externe, țiuituri în ureche, auz slab etc.), aplicarea palmelor pe: canalul auditiv; scobitura de sub urechi; osul proeminent din spatele urechii; partea din spate a capului. (Chiar dacă numai o ureche are o problemă, trebuie să le tratați pe amândouă. În cazul bolilor cauzate de răceli, cum ar fi otita medie sau oreionul, trebuie să tratați bronhiile şi ganglionii limfatici din zona capului. Aplicați palmele şi pe rinichi, pântece şi ovare.)

79. **Vărsături**: stomac, plexul solar, ficat, măduva spinării din spatele stomacului, cap, rinichi.

Pentru a trata *organele interne*, se aplica palmele şi pe anumite zone ale coloanei vertebrale, astfel:

*Plămâni: z*ona plămânilor, pe spate, în interiorul umerilor, vertebrele toracice T2, T3, T4, T5, T6.

*Inimă*: zona inimii, craniu, gât, vertebrele cervicale C5, C6, C7, vertebrele toracice T1, T2, T3, T4, T5.

*Ficat:* zona ficatului, vertebrele toracice T8, T9, T10. (Insistând mai ales partea dreaptă lateral coloanei vertebrale).

*Stomac:* zona stomacului, vertebrele toracice T6, T4, T7, T8, T9, T10.

*Intestin*: zona de colon ascendent, colon transversal, colon descendent, zona intestinului subțire (zona din jurul ombilicului), vertebre toracice T6, T7, T8, T9, T10, vertebrele lombare L2, L3, L4, L5, fese.

*Vezica urinară*: zona vezicii urinare, vertebrele lombare L4, L5.

*Uter*: zona uterului şi ambele părți laterale ale acestuia, vertebre toracice T9, T10, T11, T12, vertebrele lombare L1, L2, L3, L4, L5, sacrum, coccis.

*Rinichi*: zona rinichilor, vertebre toracice T11, T12.

Când simțiți că fluxul de energie începe să se diminueze semnificativ, puteți încheia tratamentul cu o mulțumire sau o binecuvântare, apoi pentru a rupe legătura cu pacientul suflați în palme, bateți din palme, frecați-vă palmele sau aduceți-le împreună ca la rugăciune.

## Pozițiile mâinilor în tratamentul Reiki pentru o altă persoană

După ce v-ați spălat pe mâini, mulțumiți că sunteți canal Reiki şi cereți ajutorul entităților de lumină. Persoana este aşezată la orizontală şi se face o scanare cu una din mâini la 15-20 cm de corp, începând de la cap către picioare. Dacă simțiți ceva la nivelul palmelor rețineți locul şi veți insista în acele zone când faceți Reiki. Este bine să nu alarmați persoana spunându-i ce simțiți în aura ei. În timpul tratamentului este posibil ca pacientul să adoarmă, să plângă sau să radă. Fiecare caz e normal. După ce ați parcurs toate pozițiile de mâini pentru altă persoană, câte 5 minute pe fiecare poziție, veți uniformiza aura cu ambele mâini, mişcându-le de la cap spre picioare la 15-20 cm de corp. Apoi ridicați mâinile la nivelul umerilor şi mai emiteți către pacient 2-3 minute Reiki. După care mulțumiți pentru ajutorul primit şi pentru faptul că sunteți canal Reiki, apoi vă spălați pe mâini.

Dacă este cazul, se fracționează tratamentul în 2-3 reprize pe parcursul unei zile. Puteți face Reiki altor persoane pentru întreținere. Dacă pacientul acuză dureri într-o zonă ce nu apare pe fişă, îi aşezaşi mâinile în zona respectivă, fie că ați parcurs sau nu cele 20 de poziții de mâini în tratamentul Reiki. Dacă nu aveți apă pentru a vă spăla pe mâini, vizualizați lumină.

## Condiții pentru a face tratament altei persoane

1. *Compatibilitatea*
2. *Disponibilitatea*, atât pacientul, cât şi terapeutul, nu poate fi obligat să primească, respectiv să dea energie Reiki.
3. *Receptivitatea*.

## CICLURI ALE CRIZEI DE VINDECARE

În această perioadă, în cele 21 de zile după inițiere, este posibil, dar nu obligatoriu, să apară simptome la nivel fizic, mental şi sufletesc, precum: creşterea sensibilității olfactive, schimbarea gustului prin creşterea sensibilității gustative, urinări dese, se poate schimba mirosul şi culoarea urinei şi a fecalelor, se poate schimba mirosul transpirației, pot apare stări febrile, căscat mai des (lucru foarte bun întrucât ajută la oxigenarea creierului), dureri, se poate trece cu uşurință de la o stare de iritare la una de relaxare sau bucurie exaltată, apar stări de somnolență, sau dimpotrivă,

energie crescută, uşoare erupţii pe piele (asemănătoare cu alergia), dar care trec repede, gaze în exces, tuse, curgeri ale nasului, insomnii. Sunt persoane care nu au avut simptome după iniţieri, iar altele au avut alte simptome decât cele enumerate.

Aceste stări sunt normale, deoarece practicantul a fost racordat la o energie superioară, iar corpul având în componenţă şi energii negative, în momentul ridicării vibraţiei interne vor fi eliminate. Aceste energii negative în timpul eliminării vor trece prin câmpuri, unele provocând durere. (Câmpurile sunt scuturi de protecţie împotriva entităţilor negative (iar în momentul în care un câmp este spart, toate entităţile negative din jur se adună acolo unde este spărtura şi pot intra sau ataca corpul. Câmpul se poate sparge sau scade prin atac psi, propriile păcate, gânduri negative, consum de carne, vorbit vulgar, stres, oboseală, alimentaţie greşită … Citirea anumitor psalmi pot reface câmpurile, eliminarea cărnii din alimentaţie creşte vibraţia chakrelor superioare şi implicit a câmpurilor. Câmpurile sunt produse de chakre).)

În timpul perioadei de după iniţiere, pot ieşi la suprafaţă emoţii, datorită procesului de detoxifiere sau a unui grad de conştientizare al sentimentelor crescut, datorat acordajului.

Ciclurile de curăţare sau de detoxifiere şi de integrare a energiilor sau transformărilor nu sunt exclusiv pentru Reiki, pot să apară în timpul oricărei schimbări majore din viaţă sau a unor practici spirituale.

Unii spun că primele şapte zile se concentrează pe probleme personale şi dezvoltarea fizică şi emoţională. A doua săptămână se concentrează mai mult pe relaţii şi problemele comunităţii şi integrarea mentală. Săptămâna trei este axată pe transformarea divină sau spirituală şi de acomodare. Unele modificări pot dura mai mult pentru a se manifesta pe deplin sau pentru a se integra, dar primele 21 de zile sunt considerate de mulţi, importante în acest proces.

Diagrama următoare este o versiune dintr-o carte foarte veche de metafizică. Obstacolele şi karma există până când se fac schimbări pozitive şi se conştientizează lecţiile.

*Ciclul de detoxifiere sau de transformare în timpul celor 21 de zile de după iniţiere*:

1. Ciclul de detoxifiere sau de transformare al Chakrei rădăcină şi al corpului fizic. Acest ciclu poate dura între 8 şi 15 zile.
2. Următorul ciclu are efecte asupra: Chakrei sacrale, sex, creativitate, intimitate, Ego. De asemenea, poate dura între 9 şi 16 zile.
3. Urmează: Chakra plexului solar, emoţiile (sentimentele care afectează intestinul, pancreasul, glandele). Acest ciclu poate dura între 10 şi 17 zile.
4. Între 11 şi 18 zile, procesul de detoxifiere are efect asupra inimii, timului, chakrei inimii, asupra sentimentelor (dragoste, compasiune) şi asupra comunicării.
5. Ciclul următor vizează Chakra gâtului, exprimarea, responsabilitatea, glanda tiroidă şi poate dura între 12 şi 19 zile.
6. Ciclul următor : chakra Ajna, mintea, viziunea, scopul în această viaţă, glanda pituitară, poate dura între 13 şi 20zile.
7. Sahasrara, mintea superioară şi glanda pineală (14 şi 21zile).

Se poate observa că multe cicluri de detoxifiere se suprapun, acest fapt explică anumite crize existențiale la unii dinte practicanți care au multe tare de purificat şi vindecat.

În fiecare săptămână se face un ciclu complet prin chakre.

Reiki va aduce vindecarea şi contribuie clar la conştientizarea problemelor care împiedică starea de bine sau stau în calea evoluției spirituale personale. Acest ciclu, se poate întâmpla dacă vi se face un tratament Reiki sau vă faceți un autotratament pentru vindecare.

*Reținеți*: nu e obligatoriu să treceți prin această criză de vindecare.

## Reiki pentru animale şi plante

### 1. Reiki pentru pisică

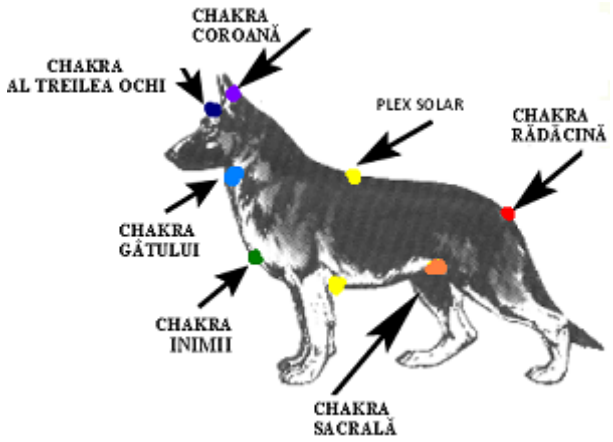
Se aşează o mână pe cap şi cealaltă pe gât. Are efect antistres.

Se aşează o mână pe cap şi cealaltă pe fund, pentru energizarea coloanei.

Se aşează ambele mâini pe abdomen, în probleme abdominale.

Dacă animalul devine agitat încetați tratamentul, există riscul de a deveni agresiv. Animalele ştiu când au nevoie de energie suplimentară. Deci, dacă un animal refuză tratamentul nu insistați, ele fiind mult mai sensibile decât oamenii. Dacă insistați atunci când ele nu doresc, pot interpreta dorința dvs. ca pe un atac reacționând agresiv.

Locurile unde se aşează o pisică pot indica energii negative sau un nod Hartman - dar nu neapărat. Se poate observa de multe ori că pe un loc unde a stat o pisică, un câine sau alt animal nu poate sta, nu rezistă energiilor eliminate de rețeaua Pământului. Se recomandă să aşezați astfel patul, încât să aveți capul la nord sau la est şi nu pe un nod Hartman, pentru a nu apare insomnii şi coşmaruri.




**Chakrele la animale sunt plasate ca şi la om. Puteți aplica palmele pe chakre pentru a vă vindeca animalul de casă.**

### 2. Reiki pentru plante, obiecte, alimente

Pentru a energiza o plantă se ține ghiveciul între palme aproximativ 20 de minute. La fel se energizează vinul, apa, mâncarea.

Efectele malefice pot fi înlăturate prin energizarea obiectului, care , apoi poate radia energia Reiki.

*Înainte de a consuma* legume, fructe, plante, e bine să le purificați de eventualele energii malefice, energizându-le. Atunci când **vindeți un obiect**, când **oferiți un cadou**, mai întâi îl energizați, astfel valoarea sa va creşte în mod vizibil în ochii celui care-l primeşte. (La gradul II, **aplicați CKR pe obiect cu această intenție**.)

*Curățarea mâncărurilor şi a lichidelor:* Se țin palmele cu 10-15 cm deasupra farfuriei sau a paharului, atâta timp cât se considera necesar (se face intuitiv).

În timpul *culegerii plantelor medicinale* este bine să cereți permisiunea plantei de a fi culeasă şi urmăriți să aveți o stare armonioasă, sau pur şi simplu spuneți rugăciuni, astfel se anulează energiile negative şi gândurile nu vă vor „colinda" .

Cactuşii influențează benefic **relațiile interumane**.

Clopoțeii de vânt **ridică nivelul de vibrație**, ca şi tămâia, agheazma, lumânările etc.

În timp ce pregătiți mâncarea urmăriți să aveți o stare armonioasă pentru a nu imprima energii negative în ceea ce urmează să consumați. (Puteți ridica vibrația alimentelor aplicând CKR sau rugându-vă.)

Puteți oferi Reiki, florilor tăiate, pentru a le conserva mai mult timp.

## EFECTELE PRACTICĂRII SISTEMATICE A SESIUNILOR

Practicând Reiki zilnic s-au constatat următoarele:

- Creşterea capacităților intelectuale şi fizice;
- Creşterea rezistenței la efort;
- Creşterea imunității;
- Îmbunătățirea relațiilor în familie, la serviciu, în comunitate;
- Întinerire sau încetinirea proceselor şi simptomelor de îmbătrânire;
- Îmbunătățirea calității somnului;
- Eliminarea somnolenței din timpul zilei;
- Creşterea creativității şi intuiției;
- Reducerea efectelor secundare a tratamentelor medicale şi amplificarea efectelor principale ale acestora;
- Recuperarea rapidă, fără sechele în caz de intervenții chirurgicale, fracturi sau orice tip de accidente;
- Încetinirea evoluției şi chiar recuperarea completă în cazul unor afecțiuni cronice (hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, afecțiuni ale prostatei, diabet, insuficiență renală, discopatii cu tasare vertebrală, scolioze, coxartroze, accidente cerebrale, infarct, cancer, leucemie, depresii severe, etc.).

Reiki nu interzice tratamentele medicale.

# GRADUL II

La Gradul II se face inițiere pe simboluri şi se învață modul şi scopul folosirii lor. Când se activează un simbol, acolo vin una sau mai multe entități de Lumină din dimensiunea pe care respectivul simbol a deschis-o.

*Nu este permisă desenarea simbolurilor pe alte persoane fără acordul acestora.*

Fiecare simbol are un **un nume** şi o **mantra**. Ideal ar fi să se folosească numele în conversații, iar mantra atunci când activați simbolul. De exemplu: Nume **Putere** şi Mantra **Cho Ku Rei**; Nume **Mental Emoțional** şi Mantra **Sei He Ki**; Nume **Distanță** şi Mantra **Hon Sha Ze Sho Nen**; Nume **Comunicării** şi Mantra **CHIKA SO**; Nume simbolul **Inimii** şi Mantra **Shika Sei Ki**; Nume **Maestru** şi Mantra **Dai Ko Mio**; Nume **Comunicării** şi Mantra **CHIKA SO**.

**Activarea simbolurilor**

- desenare cu degetul, cu un beţigaş parfumat, cu centrul palmei;
- vizualizarea simbolului/desenare cu al treilea ochi;
- suflarea simbolului;
- rostirea mantra simbolului de trei ori;

**Activarea palmelor**

Se desenează simbolul în palmă, timp în care se rosteşte mantra lui de trei ori, după care se bat palmele de trei ori rostindu-se din nou, mantra lui la fiecare bătaie.

Ar fi bine să dedicați orice inițiere sau tratament lui Dumnezeu, astfel vă puteți proteja karmic. Anunțați-vă mereu intenția: „*Voi face tratament Reiki lui x, în deplin acord divin, spre binele lui suprem cel mai înalt*”.

Terapeutul trebuie să fie atent la decodificarea informațiilor primite de la entitățile superioare şi cele din aura pacientului. Acestea (informațiile) sunt utile pentru conştientizarea unor probleme sau pot fi sfaturi pentru evoluția spirituală a pacientului.

**Paşi de urmat:**

1. Se curăță camera cu un beţigaş parfumat sau cu tămâie.
2. Se invocă Lumina: „**Invoc Lumina Hristului lăuntric, sunt un canal curat şi perfect, lumina-mi este călăuză**”. Puteți ține un cristal de quarț în mâna stângă în timpul acestei invocări.
3. Se anunță intenția de a efectua un tratament Reiki, şi conştientizați că sunteți un canal prin care energia de la Sursă intră prin coroană şi ajunge în palme şi se scurge spre locul unde puneți palmele.
4. Sunt rugate entitățile de Lumină să vină să susțină, să efectueze, să ghideze, etc. acel tratament.

5. Activați simbolurile: desenarea simbolului în fiecare palmă cu degetele mâinii opuse şi rostirea mantra acestuia de trei ori, după care se bate uşor tot de trei ori din palme sau vă puteți imagina simbolul de activat în palme, luminos şi strălucitor în timp ce îi rostiți mantra de trei ori. Puteți, de asemenea, activarea degetelor de la fiecare mână, aplicând pe buricele degetelor simbolurile. După activare, în palme vor apărea senzații de căldură sau răceală, senzații de furnicături, senzația de „vânt", magnetism, dar indiferent că aveți sau nu senzații, palmele sunt activate. După ce v-ați activat palmele, sunteți pregătiți să practicați.

6. La sfârşit se mulțumeşte entităților de Lumină pentru ajutor şi îndrumare.

**Nu uitați,** e nevoie de intenție ca energia să curgă.

Puteți să inspirați energia de la Sursă prin chakra 7 şi pe expirație ea iese prin palme şi/sau chakra inimii şi se scurge spre pacient sau spre locul unde puneți palmele. Trebuie să descoperiți metoda care vi se potriveşte. Puteți invoca şi linia de Maeştrii de la Sensei Mikao Usui....

Puteți să vă dezactivați palmele, scuturându-le sau suflând ca şi când le suflați din palme.

Mulți practicanți încep tratamentul printr-o rugăciune proprie pentru protecție, îndrumare, ajutor şi iluminare, îşi dedică practica divinului, îşi cer iertare tuturor ființelor întâlnite şi iartă, îşi „încarcă" inima cu iubire şi binecuvântează. Rugăciunea este necesară pentru a obține protecție, asistență şi îndrumare.

Este recomandat să se lucreze la început, 21 de zile cu fiecare simbol în parte, în ordinea lor, astfel să acordați mai bine cu energia lor.

Tratamentul se face de sus în jos, (cap, corp, picioare).

Unii preferă inițierea la distanță, pentru aceasta, novicele se relaxează 10 minute, nu încrucişează membrele, la ora stabilită cu Maestru pentru inițiere, spune: *"Rog să înceapă acordajul Reiki Usui (Karuna, etc.), gradele....(1, 2...) trimis mie de... (numele Maestrului) în acord cu Legile Divine spre binele meu suprem"*.

Folosind simbolul HSZSN însoțit de Sei He Ki, puteți să deschideți dimensiunile către persoana care trebuie inițiată.

## PENTRU A VĂ CREŞTE „PUTEREA"

Se recomandă desenarea fiecărui simbol de 108 ori şi repetarea mantrei lui, tot de atâtea ori. De asemenea, lucrul şi meditația cu fiecare simbol în parte, 21 de zile. Astfel veți simți mai bine puterea fiecărui simbol şi vă veți creşte şi puterea, familiarizându-vă foarte bine cu simbolurile. Nu vă grăbiți, sărind etape! Pentru evoluție şi roade în practică, este importantă creşterea puterii energetice, pe lângă puritate, însănătoşire şi cunoaştere. Postul vă creşte vibrația.

Puteți să vă folosiți imaginația cu fiecare simbol. De exemplu vă puteți imagina că în fața dv., la o distanță de 1m, puțin mai sus decât înălțimea dv., se deschide un portal, ca un vortex strălucitor (eu îl "văd" bleu, ca un cer senin foarte luminos). Din acesta iese simbolul Reiki, foarte strălucitor care se apropie de dv., întindeți mâinile spre el, îl luați în palme, îi rostiți mantra de 3 ori, în timp ce duceți palmele cu simbolurile înspre creştetul capului. Vizualizați cum intră în interiorul capului,

coboară până în dreptul chakrei inimii, de unde se divide, coboară pe braţe şi energia simbolului iese prin centrul palmelor şi prin degete. Sau vă puteţi imagina simbolul care iese prin acel portal crescând cu fiecare clipă de apropiere de dv. Vă cuprinde ca şi când vă îmbracă ca o mantie, în totalitate. Savuraţi-i esenţa, închideţi ochii şi bucuraţi-vă de senzaţii. Folosiţi intenţia de a simţi protecţia şi puterea simbolului CKR, sau creaţi un pod între Eul dv. Superior de azi şi cel din viitor prin HSZSN, etc..

## PRACTICA PROPRIU-ZISĂ

## CKR- CHO KU REI

**Simbolul puterii**

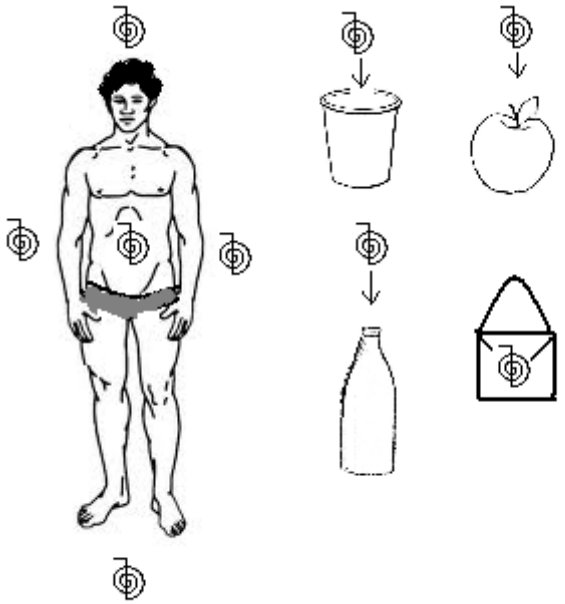
„*Pune puterea aici*!" Concentrează şi amplifică energia.

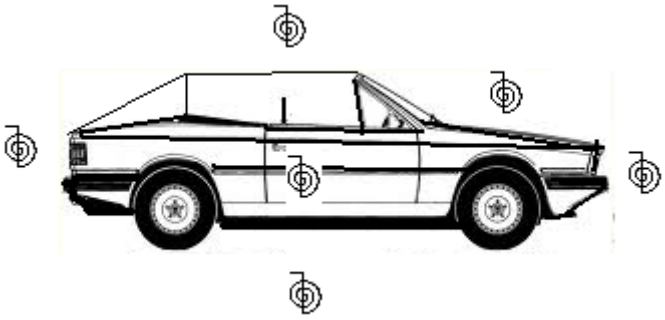
Interpretarea esoterică a simbolului

„***Toată energia universului, aici şi acum***."

Este un simbol de forţă; Se deschide instantaneu accesul la energia universală Reiki.

- se foloseşte oriunde şi oricând, cu sau fără alt simbol
- energizează toate simbolurile care îi urmează
- înainte de a începe tratamentul sau autotratamentul, pentru conecta la energii
- după terminarea tratamentului, pentru sigilarea energiilor vindecătoare
- concentrează şi amplifică energia în locul unde este desenat
- util pentru sigilarea energiilor, tratamentelor, iniţierilor, dimensiunilor
- aplicat asupra palmelor, face să crească puterea vindecătoare a mâinilor, sporind eficienţa
- aplicat asupra unei leziuni - grăbeşte vindecarea prin activarea energetică a zonei respective
- aplicat pe corp în fiecare chakră de jos în sus şi o dată pe tot corpul - protejează împotriva oricărei agresiuni energetice
- vizualizat pe uşa apartamentului - oferă protecţie
- aplicat mental pe plafon, podea şi pereţi - purifică încăperea; e necesar să se facă acest lucru în încăperi unde s-au făcut tratamente
- aplicat asupra unui animal sau plante, le permite să primească pe cale naturală energia de care au nevoie
- aplicat asupra unui obiect, acesta devine furnizor de energie
- vizualizând CKR în faţa autoturismului - îi deschideţi drum pentru a se deplasa în condiţii optime
- pentru protecţia maşinii se activează sus, jos şi pe lateralele maşinii
- poate fi aplicat pe bateriile auto, dispozitivele electronice, telefoane şi mobilier pentru a le creşte timpul de utilizare





- timpul pentru fiecare poziție Reiki se înjumătățește, atât în autotratament, cât şi în tratamentul altei persoane (2 - 3 minute), deoarece *se foloseşte energia simbolurilor*

- persoanelor decedate le puteți trimite un singur tratament la distanță, adăugând: „*Dacă nu o primeşte, să fie orientată unde e nevoie în Univers*”.

- pentru calmarea unei persoane care suferă de frică, anxietate sau nervi, panică, puteți proiecta imaginea mentală a *Cho Ku Rei pe frunte*, în dreptul chakrei *Ajna* şi, dacă este nevoie, mențineți imaginea luminoasă a simbolului în această poziție pentru câteva momente. Persoana respectivă se va liniști.

- în situații minore de sănătate

- pentru creşterea puterii cristalelor şi a remediilor.

- se poate folosi pe: animale, trafic rutier defectuos, ustensile electrice, corespondență, grădină, pe al treilea ochi, mâncare, lichide.

Când se aplică la plante de apartament, ele devin mai frumoase şi rezistente la boli.

Cho Ku Rei aplicat pe mâncare sau apă le va amplifica acestora calitățile vindecătoare, făcându-le benefice organismului, hrana îşi păstrează calitățile mai mult timp, apa se va transforma în apă vie, fapt demonstrat în laborator.

În cazul în care chakra gâtului are o proastă funcționare, pot apare boli, precum: tusea, hipo şi hipertiroidiile, nodulii tiroidieni, guşa endemică, insuficiența paratiroidiană (spasmofilie sau tetania paratireoprivă), laringita, faringita, sufocarea, spondiloza cervicală şi spondilita anchilopoietică, amigdalitele, oreionul etc; *Cho Ku Rei tratează cu succes aceste probleme.*

Cho Ku Rei are capacitatea să schimbe temperatura sau starea vremii (vânt, ploaie, etc.), pentru aceasta, simbolul se aplică pe cer, *cu intenția* de a schimba vremea.

*Cho Ku Rei* se poate folosi pentru stoparea hemoragiilor de mică intensitate provenite din tăieturi, contuzii, lovituri, imediat după aplicarea simbolului, pentru un timp scurt, sângerarea este posibil să se accentueze, după care se opreşte brusc.

În cazul unor arsuri uşoare, atrageți imediat simbolul CKR, spuneți-i mantra de trei ori şi cereți-i să vină între pielea dvs şi sursa arsuri, cu intenția de a vă proteja în continuare de daune şi pentru a calma durerea, apoi aşezați zona arsă sub jet de apă rece până când pielea devine rece. Dacă arsura este gravă, consultați un medic.

Puteți să faceți simbolul CKR, spuneți-i mantra de trei ori şi cereți Sursei Reiki pentru o mie de simboluri ale puterii, cu intenția ca ele să conveargă spre digestia dumneavoastră pentru a vă proteja de toxine şi pentru a elimina uşor toxinele. Aceeaşi metodă o puteți folosi atunci când v-ați intoxicat, otrăvit, v-ați fript cu mâncarea sau aveți o indigestie.

În cazul în care „aveți rău în timpul călătoriilor" sau vă afectează oboseala călătoriei, puneți-vă mâinile pe plexul solar şi aplicați mental un simbol al puterii, spuneți-i mantra de trei ori, intenționați să fie armonie între dvs şi vibrațiile din tren, autobuz, avion, sau oricare ar fi mijlocul de transport.

Pentru a curăța ochii, sinusurile, urechile, gura, nasul, gâtul, bronhiile, plămânii, splina, vezica urinară, ficatul, rinichi, pancreasul, sistemul limfatic, sângele, închideți ochii şi întrebați câte simboluri de putere sunt necesare pentru a clarifica, curăța şi revigora (de exemplu, ochii). Atunci când primiți intuitiv, un număr, apoi, desenați mental un simbol al puterii şi spuneți-i mantra de trei ori. Apoi, spuneți „numărul x (numărul primit) de simboluri de putere ajung la ochii, îi spală, îi curăță atât din punct de vedere fizic, mental, emoțional şi spiritual. Faceți acest lucru pe fiecare organ, 21 de zile. În fiecare zi, obține diferite numerele, din ce în ce mai mici, până într-o zi, când nu veți mai primi nici un număr, ceea ce înseamnă că nu mai este nevoie de curățare.

O altă medodă de a folosi *Cho Ku Rei:* închideți ochii, vizualizați simbolul, mare pe tot corpul, vedeți-l umplut cu o lumină roz moale şi cu fericire, spuneți-i mantra de trei ori, vedeți cum lumina roz şi fericirea vă curăță, începând din creştetul capului, fiecare celulă, desface orice blocaj întâlnit în cale. Vă simțiți umpluți de lumina roz vindecătoare şi de fericire. Puteți solicita orice culoare vă dictează intuiția, sau puteți lăsa ca simbolul să îşi aleagă singur culoarea.

*Cho Ku Rei* este un ***comutator*** al energiei universale şi un ***amplificator*** al ei.

Desenați-l şi activați-l *prin intenție*, deasupra capului propriului copil, şi *Cho Ku Rei* îi va oferi protecție pe toată durata zilei, sau atunci când copilul va avea nevoie de tratament medicamentos, desenați-l pe flaconul medicamentelor şi leacurilor de orice pentru a elimina efectele secundare.

Meditația pe acest simbol, de două ori pe zi a câte 30 de minute de fiecare dată, poate duce la clarviziune.

CKR creşte energia, dar desenat invers, scoate energia dintr-o infecție, inflamație sau tumoare. În cazul în care doriți să luați energia dintr-un loc puteți desena simbolul *CHO-KU-REI inversat.* Acest lucru e valabil pentru noi, cei din emisfera nordică, pentru cei din emisfera sudică este invers (ei folosesc în CKR inversat în cazurile în care noi folosim CKR normal).333

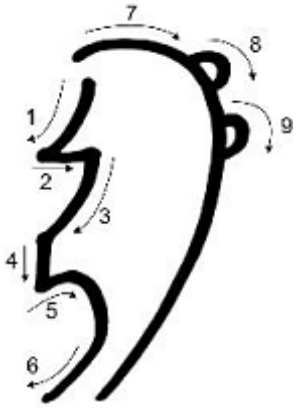
*În gradul II Reiki faceți tratament numai cu permisiunea celuilalt.*

## SHK - SEI HE KI

Simbol **mental – emoțional . Armonia.**

„*Spiritul şi omul vin împreună*"

Deschide chakre, câmpuri, dimensiuni.




Interpretarea esoterică a simbolului:

***„Divinitate şi umanitate se unesc pentru a forma unitate”***.

Partea stângă a simbolului are legătură cu partea stângă a creierului, cu logica; partea dreaptă a simbolului are legătură cu partea dreaptă a creierului, cu creativitatea, intuiția, cu vocea interioară.

În plan ezoteric Sei Hei Ki este vindecarea cu compasiune.

Acest simbol se foloseşte când tratați CHAKRA INIMII.

- Sei-He-Ki desenat dublu pe chakra coroanei egalizează emisferele cerebrale.

- Deschide chakra şi câmpul, astfel vor fi eliminate energiile negative de la nivelul respectiv. Acest simbol aliniază chakre superioare.

Acest simbol purifică şi trezeşte kundalini, remodelează creierul şi vindecă conexiunea dintre minte şi corp prin subconştient.

- Se foloseşte în caz de depresie, tristețe, supărare, anxietate, frică, furie, divorț, singurătate, fobii, frustrare, gelozie, oboseală, suferință în dragoste, tot ceea ce ține de probleme de inimă şi suflet. Sufletul trebuie întâi tratat. Un om nu se poate vindeca dacă mai întâi nu i se vindecă sufletul. Vindecând sufletul, 90% din procesul vindecării este făcut. Sei-He-Ki curăță chakra inimii şi elimină energiile negative şi răul de pe suflet. Este un simbol care curăță sufletul.

- Se foloseşte pentru curățarea unor spații: **SHK + Cho-Ku-Rei** se aplică pe pereți, tavan, podea iar în mijlocul camerei se desenează **Dai-Ko-Mio sau CRUCE**.

- **SHK + Cho-Ku-Rei** pentru purificarea: mâncării, băuturilor, cristalelor, bijuteriilor, etc.

- conduce la sensibilitatea minții şi logica sensibilității

- protejează subconştientul

Se foloseşte atunci când:

- vreți să vă reamintiți ceva (când nu vă amintiți unde ați pus un lucru)

- în aducerea aminte ale vieților precedente
- înainte de a învăța ceva
- pentru dureri de cap
- pentru echilibru şi armonie
- în cuplu, oriunde şi oricând
- utilizat şi în autoprogramări pozitive
- utilizat în tristețe profundă
-„mutenie”
- se foloseşte pentru a trata chakra inimii, poate contribui la eliminarea unor blocaje, atunci când se utilizează local. Repetați SEI HE KI de trei ori, apoi repetați CHO KU REI de trei ori pentru a pune sigiliul.
- folosit în tratamente asupra capului şi inimii, pentru a combate orice deficiență sau dezechilibru din planul mental şi emoțional
- simbolului oferă o mai mare deschidere către Iubirea Necondiționată
- împreună cu CHO KU REI pe cercuri de pietre şi linii trasate direct pe pământ şi pe centrii de energie ai pământului
- aplicarea de-a lungul drumului către servici, de exemplu, face ca energiile negative din calea dvs. să se disipeze, creând condițiile optime pentru călătorie
- pentru identificarea răspunsurilor corecte dintr-un test grilă cu mai multe variante, aplicați mental *Sei He Ki* pe întrebare, *cu intenția ca răspunsul corect să iasă în evidență*
- lipsa puterii de concentrare, scăderea capacității de memorare, oboseală mentală sau reducerea interesului pentru activități intelectuale, aplicați simbolul *Sei He Ki pe Ajna* chakra şi pe proiecția ei dorsală (activarea palmelor cu simbolul mental-emoțional şi plasarea unei mâini pe frunte, iar a celeilalte pe ceafă şi menținerea acestei poziții timp de zece minute zilnic)
- eliminarea unor tabieturi obişnuite sau adicții nocive (fumat, cafea, alcool, ticuri etc.). Prin plasarea palmelor activate cu SHK în pozițiile H (Head, Cap - C), însoțite de intenția de a vă elibera de tabietul respectiv, „*aplic acest simbol/ tratament pentru a mă putea lăsa uşor de fumat*”.
- ajută în meditație pentru a **calma mintea** şi a **echilibra emisferele cerebrale** dar şi pentru a curăța atașamentele avute în planul fizic (curăță dependențele de ceva sau cineva, sau viciile, care sunt de fapt efectul care maschează o suferință sufletească).

**Nu uitați că**, în practica Reiki, intenția joacă un rol foarte important.

- puteți aplica palmele activate cu SHK pe chakra inimii (Anahata), cu intenția de a nu avea trac, să fiți destinşi şi relaxați în timp ce vorbiți în fața publicului.
- pentru rememorarea oricărui lucru care a fost uitat, pentru a vă aminti ce ați făcut cu un anumit lucru (unde l-ați lăsat sau uitat) se poate aplica simbolul *pe Ajna*, cu intenția de a vă aduce aminte respectivul lucru.
- este folosit pentru eliminarea grăsimii excesive din corp (a țesutului adipos) (activând palmele cu acest simbol şi aplicându-le câte zece minute zilnic pe zona dorită, *cu intenția de „a transforma grăsimea excesivă (a țesutului adipos) în lumină şi energie*”.

- pentru eliminarea energiei reziduale (malefice) este recomandat ca la începutul tratamentului să se deschidă chakrele, aplicând Sei He Ki pe fiecare chakra.

*Sei He Ki* aplicat singular se va face **doar** în situații extreme, pentru a evita preluarea unor energii sau a unor entități malefice. Este indicat ca utilizarea lui să se facă **numai** împreună cu Cho Ku Rei, se creează astfel un câmp **de protecție** psihică foarte puternic şi de efect prelungit.

- Atunci când este foarte cald, folosind SHK, puteți deschide cu intenția de a vă răcori, o dimensiune către Polul Nord, ceea ce va face ca temperatura să scadă. Dacă este frig, puteți deschide în acelaşi mod o dimensiune către o zonă geografică mai caldă. De fiecare dată când doriți să aveți acces liber la câmpul energetic al unui obiect, al unei situații sau al unei persoane, folosiți Sei He Ki pentru a vă deschide drumul dorit.

Unii practicanți se sperie să folosească acest simbol. Alții spun că e periculos pentru că terapeutul are acces la subconştientul pacientului, imprimându-şi propria voință. Egoismul nu are ce căuta în spiritualitate. O altă părere este că ar fi bine ca energia să curgă şi să lucreze neinformată, neîndrumată, căci altfel terapeutul s-ar implica în schimbarea destinului, implicit preia karma pacientului, ceea ce va duce la plata karmică. Părerea mea este că dacă se folosesc algoritmi, nu poți greşi. „*Cer ca energia să curgă, să vindece în mod optim, armonios, pentru binele suprema lui...*nume..., *cât îi este permis de Dumnezeu, deci în deplin acord Divin*". Dar e bine să țineți cont şi de experiența şi sfaturile maeştrilor: este recomandat să nu vă lăsați invadați de sentimente şi gânduri, şi să folosiți o mantră (de exemplu „*Rugăciunea inimii*"), în timp ce folosiți acest simbol.

De asemenea, este recomandat cu insistență, să fie folosit doar împreună cu CKR. Această combinație are efecte puternic benefice pe chakra inimii.

În timpul inițierii cu acest simbol, se pot elimina scuturile vechi din jurul inimii (scuturi care au fost autocreate pentru a preveni implicarea emoțională).

Atunci când şeful tună şi fulgeră sau când partenerul este dominator, vă înghițiți cuvintele nerostite, acceptați abuzul şi astfel iau naştere stări de teamă, neliniște, furie, frustrare, singurătate, durere sufletească. Atunci când sunteți supărați pe sine, vă autoînvinovățiți, vă inhibați sentimentele de furie şi nemulțumire, astfel pot apare primele simptomele ale bolii. Pentru a elibera emoțiile mai vechi sau mai noi, se foloseşte SEI HE KI. SHK aduce la suprafață emoțiile vechi pentru a fii vindecate.

Este indicat ca atunci când trimiteți lumină unei situații, să *aveți intenția ca lecția karmică să fie înțeleasă*.

## EMOȚIILE ŞI SĂNĂTATEA

Îmbolnăvirea unui organ are drept cauză o traumă emoțională, (uneori foarte bine ascunsă, chiar şi față de cel în cauză) provenită din copilărie, diferite întâmplări care au marcat existența persoanei, iar uneori aceste tare sunt adânc ascunse în subconştientul uman.

Trăite în exces, emoțiile, precum bucuria, furia, tristețea, suferința sufletească, îngrijorarea, teama, spaima, duc la apariția bolilor.

*Furia* este emoţia ficatului şi poate lua diferite forme: iritabilitatea, frustrarea, dureri de cap, ameţeli, creşterea tensiunii, atac vascular cerebral, gelozia, nebunia. Emoţia ficatului, poate tulbura stomacul şi splina, cauzând greaţă, eructaţii, aciditate, vomă sau diaree, menstruaţie neregulată. Stresul emoţional şi frustrarea, în general, blochează ficatul, producând durere, umflare, depresie, suspine, sângerări (nas, etc.), obstrucţie, oriunde în corp. Excesul de energie la nivelul ficatului afectează vezica biliară, ceea ce duce la incapacitatea de a lua decizii.

*Bucuria* este emoţia inimii. Trăirea unor emoţii, plăceri, pasiuni exagerate se spune că zăpăcesc mintea şi tulbură inima, supraexuberanţa sugerează dezechilibrul inimii. Inima este asociată cu iubirea, căldura, entuziasmul, pasiunea. Inima este casa spiritului şi guvernează stabilitatea generală a fiinţei umane. Stresul emoţional, şocul, neiubirea, pot da tulburări mentale, anxietate şi comportament instabil. Bucuria excesivă afectând inima şi încetinind circulaţia energetică, poate duce la simptome ca: palpitaţii, insomnie, gândire neclară, infarct;

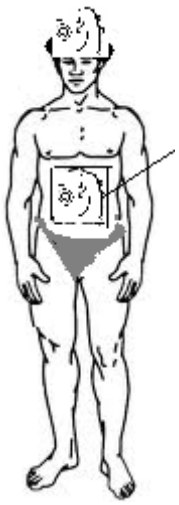
*Supărarea* este emoţia plămânului. Tristeţea dizolvă chi-ul plămânului, în special, şi se exprimă prin plâns; Tristeţea derivă din dezamăgire (despărţire, pierdere). Supărarea este simţită şi de inimă afectând, astfel, tot pieptul, producând greutate, lipsa de aer, oboseală, depresie. Tristeţea şi suferinţa sufletească afectează plămânii, apărând simptome precum: senzaţia că nu puteţi trage de ajuns aer în piept, astm, plâns excesiv, răceli dese, afecţiuni ale pielii, uneori apar probleme circulatorii.

*Îngrijorarea* şi *gândirea excesivă* în legătură cu aceasta, afectează splina şi produce stagnarea energiei, urmând: palpitaţii, splină slăbită energetic, insuficienţă sangvină;

*Teama*, *spaima, şocul*, *traiul în teroare* afectează rinichii şi vezica urinară, ceea ce duce la apariţia următoarelor simptome: depresie, incapacitatea de a lua decizii, confuzie, lipsa curajului, anxietate, incapacitatea de a se odihni. Adulţii cu deficienţe ale rinichiului şi constituţie slabă pot fi înclinaţi spre temeri, coşmaruri, nelinişte, insomnie. Şocul este forma extremă a emoţiei negative frica şi determină stoparea energiei, producând epuizarea. Se manifestă prin pierderea de memorie, palpitaţii, ameţeală, tremurături, transpiraţie, leşin şi dezorientare.

Mâinile şi picioarele reci se datorează *problemelor sufleteşti*. Durerile de colecist au legătură cu furiile nemanifestate, supărare nemanifestată, supărărilor pe bărbaţi, sau ale bărbaţilor pe noi. Bolile ficatului sunt cauzate de mânie şi furie refulată, de supărări vechi, de neiertări, în special de cele cauzate de părinţi, de tată în cele mai multe cazuri...

Vindecând organul bolnav, nerezolvând cauza care a determinat această stare, boala poate reveni în orice moment. Deci, este recomandat ca întâi să se rezolve, să se scoată la suprafaţă, în conştient, deci, să se conştientizeze, tulburarea emoţională care a provocat boala (care este, de fapt efectul cauzei).



Eliminând emoţiile, boala din corpul fizic dispare. Dacă doriţi să eliminaţi un simptom, este important să scăpaţi de stresul care l-a creat, aduceţi armonie în sectoarele care nu funcţionează bine în viaţa dvs.

Furia, frica, frustrarea, supărările, tristeţea, ura, neiertarea, singurătatea sunt cel mai adesea sursa bolilor.

SHK poate fi invocat pentru protecție şi purificare, pentru a goli de energie negativă din suflet, să elibereze această energie, să protejeze camera împotriva emoțiilor negative, bolii sau entităților negative.

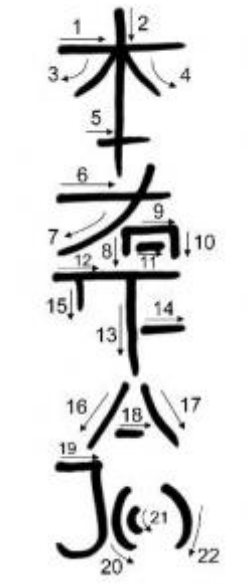
Invocați energia Reiki, aplicați SHK, aplicați acestea asupra corpului emoțional.

Aplicați CKR şi SHK în chakra 7, pe al treilea ochi, inimă şi plexul solar. Acest lucru ajută la eliberarea problemelor care creează *anxietate, stres şi emoții*.

CKR şi SHK aplicate pe chakra 7, face ca SHK să vindece corpurile fizic şi eteric.

## HSZSN- HON SHA ZE SHO NEN

Simbolul de distanță „nu există trecut, prezent sau viitor". HSZSN vă ajută să înțelegeți că timpul este doar o iluzie şi eliberează de barierele create de timp.



Hon Sha Ze Sho Nen permite conectarea şi vindecarea la cel mai profund nivel - nivelul sufletului.

Permite transmiterea la distanță a energiei.

Interpretarea esoterică a simbolului:

***„Partea mea divină salută partea ta divină"***.- sau „**Te salut şi acționez în numele tău**." ***„Christosul din mine recunoaşte pe Christosul din tine".***

Acest simbol este cunoscut ca: "*Podul dintre cer şi pământ*". El asigură că cel care primeşte energia are conştiința corespunzătoare.

Este simbolul care conectează întregul sistem nervos cu chakrele.

Simbolul îşi are originea în gândul corect. Interpretarea lui înseamnă: „Christosul din mine recunoaşte pe Christosul din tine". HSZSN este o incantație Buddhistă folosită pentru eliminarea datoriei karmice. HSZSN merge perfect **pentru probleme karmice de vindecare**.

Tratamentul la distanță durează **7, 9, 21, 72, 108 zile**.

Este folosit pentru protecția împotriva magiei negre.

Vindecă trecutul, prezentul şi viitorul, deoarece HSZSN transcede timpul şi spațiul. Este simbolul vindecării la distanță, ceea ce înseamnă că poate fi folosit în tratarea personală, a unei alte persoane sau a unei situații, aflate în aceeaşi cameră sau la mii de kilometrii, în această viață, în cea viitoare sau în oricare viață anterioară.

Nu se poate schimba trecutul, dar se poate schimba modul în care aceasta afectează, iar HSZSN permite vindecarea traumelor din trecut, chiar şi viețile anterioare pentru a se vindeca prezentul.

Hon Sha Ze Sho Nen este cel mai puternic şi complex simbol Reiki II. Acesta funcționează în plan ezoteric. Funcționează împreună cu Sei He Kei, ori de câte ori aspectele emoționale şi

spirituale ale sinelui nostru se întrepătrund. Hon Sha Ze Sho Nen dă *curajul* de a elibera traumele emoționale, astfel procesul de vindecare se face cu mai multă ușurință.

Poate favoriza intrarea în Cronica Akasha.

Hon Sha Ze Sho Nen nu se foloseşte niciodată singur, deoarece acțiunea sa este aceea de a permite trimiterea Luminii la distanță.

## TIPURI DE DIRECTĂRI

**A. Către o persoană decedată**

Efecte:

1. Ajută în vindecarea personală de suferință.
2. Se transmite energie persoanei pierdute, 5-maxim10 minute (doar cu adgoritm: „*Trimit lumină, persoanei x, cu voia lui Dumnezeu, spre binele ei suprem, dacă nu o primeşte să se ducă acolo unde este mai multă nevoie în Univers. Amin!*" ).
3. Ajută intrarea în comunicare cu persoana decedată (folosind intenția şi o combinație de simboluri).

**B. Către un grup de persoane**

**C. Către plante sau animale**

**D. Transmiterea energiei pentru propria dezvoltare**

**E. Către o persoană căreia doriți să-i puneți o întrebare**

**F. Către o persoană pentru îmbunătățirea relației**

1. Se face directare pe relația dorită („eu" şi familie).

**G. Directări către familie**

1. Către familia mea.
2. Către familia unei persoane.

Dacă persoana are probleme la serviciu se face directare pe familie şi colectivul de la serviciul.

Pentru o persoană care are probleme de sănătate se pot face directări pe familia persoanei pentru suport.

**H. Directarea pentru copii**

1. Concepție (1 - 2 directării)
2. Pe timpul sarcinii (pe bilețel se scrie numele copilului şi perioada de sarcină. Numărul directărilor se fac în funcție de problemele din această perioadă: stres, medicamente, fumat, etc.)
3. Naştere (se fac 1-3 directări dacă apar probleme la naştere: durată lungă de travaliu, cezariană, etc.).
4. Pe eveniment (operație, şcoală, examen, proces, despărțire, etc.)
5. Se face directare pe relația dorită de exemplu copil şi familie.

## Metoda proxy

Este o tehnică care face parte din „Terapia la distanță”. Dacă persoana căreia vreți să îi faceți tratament, nu este de față, puteți folosi „un înlocuitor”, o jucărie, orice obiect, propriul corp, o fotografie, un obiect care îi aparține persoanei, etc..

Există mai multe variante: **Metoda ursulețului** (se foloseşte un ursuleț de pluş şi vă imaginați că este persoana care v-a solicitat terapia, îi faceți tratamentul similar cu situația în care s-ar afla în prezența dvoastră: de la cap spre picioare. Se aplică palmele pe o jucărie de pluş, pe toate chakrele corespunzătoare persoanei căreia i se face tratamentul, cu intenția de a curge Reiki spre binele absolut al persoanei respective.); **Metoda Fotografiei** (se foloseşte fotografia persoanei căreia îi faceți tratamentul pentru a crea un „contact” energetic cu ea).

**Metoda degetului** o altă metodă de reprezentare a persoanei pentru a trimite energie Reiki la distanță. Este utilă dacă aveți o singură mână liberă sau sunteți într-un loc în care nu vreți să atrageți atenția. În această metodă se foloseşte un singur deget de la o mână care va reprezenta persoana sau situația la care vreți să trimiteți vindecare la distanță. Cuprindeți cu celelalte degete degetul pe care îl alegeți ca reprezentare a persoanei. Intenționați să trimiteți Reiki la distanță persoanei sau situației. Puteți afirma mental: „*Cât timp fac tratament pe degetul meu, fac tratament Reiki persoanei x (nume)” sau situației cutare*. Puteți folosi ca metodă proxy, orice parte a corpului dv.

Ca şi la gradul I, fiecare terapie se începe şi se sfârşeşte cu o rugăciune de mulțumire închinată Divinității şi Entităților spirituale pentru ajutorul acordat.

Fiecare tratament la distanță se termină cu frecatul mâinilor, spălarea lor cu apă rece sau suflat peste ele, pentru a tăia legătura energetică cu persoana de tratat.

## BEAMINGUL

Beaming-ul este o tehnică ce se realizează prin intenția de a trimite o rază de lumină vindecătoare la distanță mică către pacienți aflați în aceeaşi cameră dar care nu pot fi atinşi - pacienți cu arsuri, pacienți care au suferit accidente traumatizante, victimele ale violului - în general persoane care nu suportă să fie atinse, sau nu pot fi atinse din diverse motive.

Razele vindecătoare pot fi trimise folosind un deget, trei degetele (activate cu simboluri) sau întreaga palmă sau doar cu ajutorul privirii (fixând cu o privire blândă zona de pe corpul pacientului asupra căruia doriți să direcționați raza de lumină).

Această tehnică se poate utiliza şi în cazul tratării calculilor renali, biliari etc. sau în cazul chirurgiei psi.

Pentru a amplifica puterea acestei tehnici, este indicat să vă imaginați sau să vizualizați cum efectiv raza de lumină vindecătoare porneşte din mâini, din degete, din ochi, sau din Ajna.

Simbolul folosit pentru a trimite energia vindecătoare, în această tehnică, la distanțe mici, este Hon Sha Ze Sho Nen Deci, acest mod de folosire a simbolului distal se numeşte „Beaming “.

## Alte metode de utilizare a lui Hon Sha Ze Sho Nen

Contractați Hui Yin şi vizualizați Hon Sha Ze Sho Nen, rostindu-i mantra de 3 ori. În continuare, tot cu Hui Yin-ul contactat, vizualizați Cho Ku Rei, rostindu-i mantra de 3 ori.

Imaginați-vă curgând energie în spirală prin Cho Ku Rei şi Hon Sha Ze Sho Nen către orice destinație şi către persoana pe care doriți să o vindecați. Dacă doriți să fie vindecată o problemă psihică sau emoțională, la distanță sau într-o viață trecută, adăugați SHK. Nu uitați să menționați …„*spre binele suprem al tuturor părților implicate*".

O altă metodă (folosită pentru a deveni una cu Hon Sha Ze Sho Nen): trageți Hon Sha Ze Sho Nen prin chakra coroanei în jos, prin chakra gâtului, către chakra inimii voastre. (Cei care practică Kundalini Reiki, vor trage simbolul de pe pământ, în chakra rădăcină, chakra sacrală, plexul solar în chakra inimii.)

## TRANSMITEREA ENERGIEI LA DISTANȚĂ

Această metodă se foloseşte pentru a trimite **vindecare la distanță.** Trebuie să faceți mai întâi o curățire personală prin rugăciune, meditație etc. După aceea, invocați persoana respectivă în minte, folosind o fotografie, scrisoare, vizualizare sau în orice fel vi se pare potrivit. Într-o stare meditativă, afirmați şi vizualizați persoana respectivă ca o ființă completă (după cum a fost creată).

CKR, HSZSN, CKR, SHK, totul x 2.

Faceți tratamentul. După ce ați terminat tratamentul, încheiați prin CKR, HSZSN.

Eliberați persoana şi faceți o curățire personală, scuturați mâinile, vă spălați cu apă rece pe mâini, spuneți o rugăciune.

Când faceți vindecarea la distanță, asigurați-vă întotdeauna că aveți acordul persoanei respective. De asemenea, este indicat să planificați împreună cu pacientul momentul când trimiteți vindecarea, pentru ca persoana respectivă să ştie şi să primească vindecarea relaxat.

### ALTE METODE DE A TRANSMITE ENERGIE LA DISTANTĂ

Activați-vă palmele cu CKR (rostiți-i mantra de 3 ori), SHK (rostiți-i mantra de 3 ori) şi HSZSN (rostiți-i mantra de 3 ori).

Țineți palmele căuş față în față (ca şi când ați ține palmele pe o minge), în fața abdomenului inferior (în dreptul Hara), vizualizați între palme persoana sau situația (proces, căsătorie, examen, spectacol, eveniment la serviciu, etc.) cărei doriți să îi transmiteți energie. Trimiteți energie 5-10 minute, cu voia lui Dumnezeu, spre binele suprem al fiecăruia. Dacă nu ştiți dacă persoana vrea să primească energie, folosiți un algoritm: „*Trimit lumina persoanei x, cu voia lui Dumnezeu, spre binele ei suprem, dacă nu o primeşte să se ducă acolo unde este mai multă nevoie în Univers. Amin!*"

*O altă metodă*: Activați-vă palmele cu CKR (rostiți-i mantra de 3 ori), SHK (rostiți-i mantra de 3 ori) şi HSZSN (rostiți-i mantra de 3 ori). Luați fotografia (dvs. sau a altei persoane care v-a cerut transmiterea energiei), aplicați pe ea CKR (rostiți-i mantra de 3 ori), SHK (rostiți-i mantra de 3 ori) şi HSZSN (rostiți-i mantra de 3 ori), aplicați palmele (deja activate) şi transmiteți energie5-10

minute, cu voia lui Dumnezeu, spre binele suprem al persoanei. Dacă aplicați palmele pe fotografia unei persoane decedate, veți simți o umflătură, o gâlmă.

Dacă doriți un răspuns, trimiteți lumină întrebării folosind, ca în orice transmitere la distanță, simbolurile: CKR (rostiți-i mantra de 3 ori) + SHK (rostiți-i mantra de 3 ori) + HSZSN (rostiți-i mantra de 3 ori) + SHI KA SO (simbolul comunicării) şi cereți răspunsul.

*Hon Sha Ze Sho Nen* este de fapt un verb („este"); el arată prezența luminii. HSZSN se foloseşte împreună cu CKR şi cu SHK. Pentru a trimite lumină unei persoane, se foloseşte următoarea combinație şi numele persoanei respective:

***CHO KU REI* („Lumina", „Puterea") + *SEI HE KI* („Armonia") + *HON SHA ZE SHO NEN* („sunt") + „numele"** („la Gheorghe").

-HSZSN se foloseşte pentru a direcționa lumina către pictorul unui tablou, către autorul unei lucrări sau al unei cărți, pentru înțelegerea mesajului pe care au dorit să-l transmită publicului

- folosit pentru direcționarea energiei pentru curățarea spațiilor verzi, a pădurilor, a zonelor cu animale protejate, etc.. Folosiți-vă imaginația!

- folosit pentru direcționarea energiei în trecut, prezent şi viitor.

Să presupuneți că vă căutați un loc de muncă, imaginați-vă locul de muncă dorit, desenați şi repetați de 3 ori Cho Ku Rei cu intenția de a atrage locul de muncă dorit, pentru binele suprem al tuturor părților implicate. Veți observa că apar oferte, „coincidențe", idei care sunt exact ceea ce ați dorit. După ce găsiți şi alegeți ceea ce vreți, relaxați-vă, liniştiți-vă mintea, repetați de 3 ori Hon Sha Ze Sho Nen şi trimiteți-l în viitor, la momentul interviului, imaginați-vă cu detalii, cum decurge interviul, cum răspundeți corect la întrebări, cum angajatorii sunt mulțumiți de dvs., sunteți fericiți, sunteți plini de încredere, vizualizați-vă cum acceptați locul de muncă. Atunci când ajungeți la interviu vă va întâmpina energia care v-ați trimis-o deja.

De exemplu dacă aveți *tensiune, anevrism, hematom*, închideți ochii, relaxați-vă, liniştiți-vă mintea, repetați Hon Sha Ze Sho Nen şi cereți-i să vă întoarcă în timp, înainte de a vă creşte tensiunea sau înainte de a se forma hematomul (etc.). Când simțiți că ați ajuns la acel moment faceți o afirmație care anulează evenimentul. De exemplu, spuneți: „Sângele meu circulă armonios prin corpul meu, tensiunea mea este optimă. Sănătatea mea este perfectă, conform planului divin". Apoi desenați şi repetați Hon Sha Ze Sho Nen cu intenția să vă readucă în prezent. Deschideți ochii. Mulțumiți...

Dacă primiți multe cereri de tratament, prin mail sau scrisori, puteți face o listă cu numele celor care vă solicită tratament la distanță, localitatea, vârstă. Închideți ochii, relaxați-vă, liniştiți-vă mintea, repetați de 3 ori Hon Sha Ze Sho Nen, desenându-l mental peste teancul de bilete sau e-mailuri sau pe hârtia pe care ați făcut lista şi intenționați vindecarea celor care v-au solicitat ajutorul.

Puteți citi toate numele solicitanților. „Cer ca energia de vindecare să fie trimisă douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru de ore, fiecăruia dintre numele de pe listă, tuturor celor care îmi solicită acest tratament", cu mențiunea: „dacă cineva refuză energia trimisă, aceasta să fie redirecționată acolo unde este mai mare nevoie de ea". Vizualizați un boboc de floare peste care desenați Hon Sha Ze Sho Nen, şi vedeți cum se deschide uşor, transformându-se într-o frumoasă

floare. Gândiți: „Toți cei care mi-au solicitat tratamentul, sunt acum vindecați. Așa este!” Puteți trimite energie atât timp cât simțiți că Reiki curge, sau 10-15 minute. Deschideți ochii şi aveți convingerea că s-a primit sesiunea de vindecare. Mulțumiți Sursei Reiki.

Cho Ku Rei se concentrează pe corpul fizic şi dublul eteric.

Sei He Kei se ocupă de transformarea emoțiilor şi a ego-ului, deci se adresează corpului emoțional (sau inconştient).

Hon Sha Ze Sho Nen lucrează în plan spiritual (ajută în crearea adevăratei realități prin înțelegerea funcționării minții pure, în planul corpului mental). Hon Sha Ze Sho Nen are ca domeniu şi cauzalitatea / karma.

Cele trei simboluri REIKI: Cho Ku Rei, Sei He Kei şi Hon Sha Ze Sho Nen, pot ajuta în transmisia telepatică.

CKR - declanşează şi amplifică transmisia telepatică a ființei.

HSZSN- asigură şi protejează transmisia informațională, înlătură impuritățile care ar diminua emisia telepatică, protejează împotriva atacurilor malefice din jur.

SHK- protejează psihicul în situații de pericol.

Combinația de deschidere al celui de al treilea ochi şi munca în plan spiritual cu HSZSN deseori aduce experiențe spirituale sau psihice.

Cele trei simboluri trebuie să fie folosite înainte de a începe orice tratament, în ordinea următoare: CKR + SHK + HSZSN.

## Transmiterea energiei în trecut

Întâi stabiliți-vă gândul care conține intenția. Apoi folosiți simbolurile, pe care le alegeți conform intențiilor dvs. Chiar şi atunci când vreți să rezolvați o problemă din prezent sau din trecut, acționați cu gândul în viitor. De ce intenționați să vindecați suferințe trecute? Pentru ca astăzi şi în viitor să vă fie bine. Prin simbolurile adecvate vă puteți şterge din subconştient urmele impresiilor, emoțiilor, traumelor din anii trecuți sau din viețile anterioare, puteți clarifica anumite aspecte ale vieții, vă puteți uşura calea spre anumite realizări prin trimiterea luminii şi a energiei necesare desfăşurării în condiții optime a unor evenimente prevăzute de dvs prin intenție.

Prin intermediul simbolului HSZSN se poate trimite Lumina în trecut. Acest lucrul nu schimbă evenimentele trecute, dar vă poate ajuta să vă schimbați percepția asupra acelei situații şi urmările în prezent şi viitor. Se poate trimite Lumina la momentele grele din viață cum ar fi un accident, un divorț, un viol, orice traumă, eşec, etc., Se pot folosi metodele de mai sus cu intenția **clară** de a trimite Lumina propriei persoane în trecut la respectivul moment pe care doriți să-l vindecați. Se trimite Reiki 10-15 minute pe zi.

**O altă metodă** este de a scrie pe o bucată de hârtie, afirmația dorită, de ex: " *Îmi trimit Lumină în trecut, la data ‘x’, în situația ‘x’, pentru a anihila orice energii şi informații malefice,*

*orice forme gând malefice create atunci, orice neiertare, ... şi îi rog pe îngerii mei de Lumină să îmi arate ceea ce eu trebuia să învăţ din acea situaţie, totul spre binele meu suprem cu voia lui Dumnezeu. Amin!"* La sfârşitul transmisiei energiei Reiki (10-15 minute pe zi, sau mai mult dacă doriți), desenați CKR pe hârtie (sau pe fotografia dvs din acea perioadă) şi repetați mantra de trei ori, intenționând ca vindecarea să fie pecetluită pentru binele suprem. Bateți sau scuturați din palme pentru a rupe legătura şi eliminați acel eveniment din gânduri. El nu mai există!

La persoane decedate şi copiii avortați până sunt ridicați la cer cu următorul algoritm: „Spre binele lor suprem, dacă vor să primească această Lumină, după Voia lui Dumnezeu şi cât le este lor îngăduit de El, iar dacă nu nu vor să o primească să fie redirijată într-un loc în care este nevoie de Lumină". Există maeştrii care avertizează că acest lucru se face cu precauție, mai ales în cazul în care nu puteți măsura radiestezic pe ce nivel astral sunt.

## Transmiterea energiei în trecut PENTRU FIECARE AN DE VIAȚĂ

- Menționați de 3 ori etapa pe care vreți să o începeți (conceperea, data viitoare menționați naşterea, apoi aniversarea de 1an, 2 ani... până la vârsta actuală).

În prima zi, folosiți tehnica pentru concepere, a doua zi pentru naştere.

- Desenați în palmă cele 3 simboluri
- Apoi când simțiți ceva în palme înseamnă că puteți începe (dacă nu simțiți nimic înseamnă că nu e momentul şi puteți încerca altă dată). Dacă lucrați pentru altă persoană, **prin metoda proxy,** puteți folosi propria persoană
- Vizualizați situația (conceperea, naşterea), aplicați palmele şi transmiteți energie 10-15 minute
- După cele 15 minute, încheiați şi suflați în palme cu CKR
- La sfârşit menționați „deconectarea" şi mulțumiți în felul dv.

Procedați astfel pentru concepere şi naştere, pentru următorii ani (1, 2...50...), țineți palmele față în față ca şi când ați ține o minge de tenis. Desenați HSZSN, care crează un pod până în anul dorit. Vizualizați între palme perioada pentru care lucrați, dați-i lumină, folosiți algoritmi, etc. (Încercați să vizualizați perioada respectivă, în măsura în care vă amintiți, sau bazați-vă pe intuiție, fotografii din acea perioadă,etc.).

Pentru fiecare an, lucrați la interval de 3 zile, câte 10 sau 15minute.

## Transmiterea energiei în viitor

Se poate folosi metoda distanței pentru a trimite Lumina unei situații viitoare, pentru un examen, pentru examenul de obținere a permisului de conducere, pentru o conferință, o întâlnire, pentru concediu, pentru o naştere, pentru o operație, pentru o serbare cu intenția ca toți cei prezenți să se simtă bine, pentru a avea mai mult succes în viața profesională, pentru când veți avea 80 ani,

pentru momentul morții sau pentru a avea o înmormântare frumoasă, etc.. Pentru viitor se pot folosi şi proiectele, sau, mai corect spus: *Transmiterea energiei în viitor*, se numeşte PROIECT.

Puteți trimite tratament la distanță propriei persoane. Vizualizați-vă, desenați-vă HSZSN pe chakra coroană şi spuneți-i denumirea de 3 ori şi numele dvs. de trei ori. „*Îmi trimit mie tratament cu energie Reiki la distanță, pe care să o primesc la data....la adresa....România*". Apoi desenați CKR pe chakra coroană pentru a sigila.

Sau puteți desena Sei He Ki pe chakra coroană, spuneți-i denumirea de 3 ori, numele dvs. o singură dată „*Îmi trimit mie tratament Mental- Emoțional la distanță pe care să o primesc timp de 5 nopți, în timp ce dorm, ....la adresa....România",* desenați-vă HSZSN pe chakra coroană şi spuneți-i denumirea de 3 ori şi numele dvs. de trei ori.

Vizualizați o lumină albă intrând prin chakra coroană, vă umple capul apoi treptat tot corpul. Vedeți-vă tot corpul, în interior strălucitor, vibrând de sănătate, energie şi lumină.

Lumina din interior începe să emită în exterior vibrații strălucitoare de energie. Aura devine din ce în ce mai luminoasă şi creşte cât casa. Stați în această stare, simțiți-vă vindecați şi luminoşi. Apoi desenați CKR pe chakra coroană cu intenția de sigila energia vindecătoare în corpul dvs..

## METODA ENKAKU CHIRYO HO

Enkaku (la distanță) Chiryo (tratament medical) ho (metodă)

Această metodă este folosită în a transmite energie la distanță unei persoane sau mai multor persoane, sau asupra unei situații/probleme pentru a se rezolva favorabil, pentru a crea o atmosferă liniştită, binefăcătoare, sau pentru a elimina durerile pacienților.

Închideți ochii şi vă concentrați pe centrul Hara (o zonă în interiorul corpului, în adânc, la jumătatea distanței dintre ombilic şi partea de sus a osului pubian).

Câteva minute relaxați-vă şi urmăriți în linişte respirația fără să o influențați. Nu interferați cu ritmul normal al inspirației şi expirației, fiți doar un spectator al respirației fără să depuneți nici un efort.

Când sunteți gata, efectuați *gassho* şi faceți o declarație de intenție („Enkaku Chiryo Ho începe", sau „Am început Enkaku Chiryo Ho, acum").

Întindeți mâinile în față, cu palmele față în față, ca şi când ați ține o minge de baschet, între ele.

Vă imaginați că țineți între palme, persoana/persoanele, situația/problema asupra cărora vreți să transmiteți energia în viitor. Încercați să vizualizați situația desfăşurându-se în armonie, perfect benefic, pentru toate persoanele implicate. Puteți menționa ziua şi ora, anul (în care are loc situația de energizat: proces, interviu, concurs, examen, întâlnire, căsătorie, etc).

Spuneți numele persoanei/persoanelor, situația, de 3 ori, cu intenția fermă ca energia Reiki să acționeze asupra lor pe toate planurile, să fie în beneficiul tuturor celor implicați.

Activați între palme CKR x3, HSZSNx3, CKRx3, SHKx3, totul x 2. Transmiteți Reiki timp de 10-15minute.

După ce ați terminat tratamentul, încheiați prin CKR, HSZSN.

Suflați peste palme. Eliberați persoana, situația.

Uniți palmele în gossho, mulțumiți energiei Reiki, entităților de lumină, ghidului personal, pentru ajutor, susținere, îndrumare.

Faceți o curățire personală, scuturați mâinile, vă spălați cu apă rece pe mâini, spuneți o rugăciune.

*O altă metodă*: activați palmele cu CKR, SHK, HSZSN; țineți palmele căuş dar nu le atingeți, spuneți numele persoanei de 3 ori, vizualizați-o fericită (sau o umbră fericită dacă nu cunoaşteți persoana).

## CURĂȚAREA UNUI LUCRU, UNEI CAMERE, UNEI CASE...

Ideal ar fi să vă curățați casa zilnic. Dacă nu reuşiți acest lucru, măcar la 14 zile faceți această curățare, prin metodele pe care le veți învăța. Puteți face asta şi la distanță, folosind HSZSN.

Vizualizați în palmele dvs., făcute căuş, obiectul, camera, apartamentul, casa (dacă ştiți cum arată), sau spuneți: „Casa, camera...lui „x" . Dați intenția ca Reiki să curețe... Vizualizați aceasta.

Lăsați fluxul de energie să curgă, simțiți, nu forțați, relaxați-vă şi bucurați-vă de ajutorul Reiki. Dacă vă simțiți obosiți, sau că vi s-au uscat palmele sau nu mai simțiți curgerea energiei, încheiați şedința. Faceți Gassho, mulțumiți.

Amintiți-vă, că nu este important cum vizualizați obiectul, casa, etc., în palme, *doar intenția* de a curăța sau vindeca obiectul, etc., este suficientă pentru a obține curgerea energiei Reiki la locul dorit.

Aceeaşi metodă o puteți folosi pentru a îmbunătăți relațiile. Vizualizați în palmele dvs. relația: „*relația mea cu mama mea", „relația Anei cu soțul ei*", uniți-vă palmele, dați energie intenției, 5 minute sau mai mult dacă asta simțiți. Sau: „*vindec gelozia, anxietatea, nervozitatea mea", „pentru îmbunătățirea sănătății lui x", „comunicarea Ioanei cu Jan"...*

## PROIECTELE REIKI

Proiectul se scrie pe o coală de hârtie. Verbele trebuie formulate la timpul prezent, în acord cu Legile Divine. Puteți trece toate dorințele dv, chiar şi cele ce vi se par „nebuneşti" , menționând: „*Spre binele meu suprem, în acord cu Legile Divine*." În timp vă puteți clarifica ceea ce vă doriți cu adevărat, astfel puteți şterge sau adăuga dorințe. Pe verso se desenează toate simbolurile cunoscute, inclusiv crucea, apoi se activează cu degetele, vizualizând că sunt scrise cu lumină, spunându-le mantra de trei ori, imaginându-vă că s-au activat. Se împătureşte coala şi se dă Lumină zilnic timp de câte 10-15 minute, activându-vă în palme toate simbolurile ştiute şi ținând apoi între palme coala împăturită. Ideal este să țineți coala departe de ochii celorlalți dar la lumină. Puteți pune proiectul în grila de cristale.

De câte ori vă rugați, faceți (auto)tratament, mergeți la slujbe religioase, condiționați ca o parte din lumină să se ducă pe propriul proiect.

Dacă proiectul nu este în acord cu Legile Divine sau nu face parte din Voința Divină nu se întâmplă nimic, nu se realizează dorința.

Ex: „*Eu, Doru, am serviciul ideal, care mă face să mă simt bine, mă face să mă simt împlinit/ă, la locul ideal, cu colegii ideali, cu şeful ideal, primesc salariul ideal, am programul ideal, totul după Voia Lui Dumnezeu în acord cu Legile Divine*."

„*Eu, Doru, am casa ideală, în locul ideal, cu vecinii ideali,... totul după Voia Lui Dumnezeu în acord cu Legile Divine, spre binele meu suprem*."

„*Eu, Doru, călătoresc cu maşina optimă, în condiții optime*, ...."

Se foloseşte timpul prezent, deoarece dacă se foloseşte viitorul se consumă energie inutil, viitorul este mereu...mai departe, nu se materializează niciodată proiectul. Nu amânați, cu curaj, treceți orice gând, orice dorință, sume de bani cu câte zerouri doriți, case, maşini, cunoaştere, daruri spirituale, relații armonioase, calm, curaj, etc., dacă vrea Dumnezeu se materializează. Dar e important să vă urmați visul, să fiți tenace. Nu puteți cere să câştigați o olimpiadă de fizică dacă habar nu aveți de această materie. Nu vă aşteptați să se întâmple când spuneți dv, ci când vrea Dumnezeu. NU ÎNCĂLCAȚI LEGILE DIVINE. NU treceți pe proiect persoane dorite, lucrurile altora, nu condiționați, nu cereți „cu orice preț". Spuneți mereu CU VOIA LUI DUMNEZEU.

*Reținеți*: toate cererile să fie formulate la timpul prezent şi să nu conțină negații. Se spune că Universul *nu recunoaşte cuvântul nu,* nu face deosebire între „*îmi doresc*", „*nu îmi doresc*". Universul ia totul mot-a-mot. De exemplu: „*Corpul meu nu e bolnav*", Universul înțelege : „Corpul meu e bolnav", şi ca urmare aduce ce a înțeles. Formularea corectă : „*Corpul meu este sănătos*".

## MANIFESTAREA

Imaginați-vă o grădină în care vă plantați semințele (dorințele). Dacă nu plantați corect, dacă nu țineți cont de necesitățile pământului, dacă nu udați atât cât este nevoie, nu va creşte şi nu va înflori nimic. Pentru a se manifesta dorința trebuie să fiți siguri că nu există engrame în subconştient („Banii nu aduc fericirea", „Nu merit să fiu fericit/ă"). Folosiți-vă imaginația, emoțiile pozitive, entuziasmul şi apoi aşteptați cu sentimentul că deja s-a împlinit. O afirmație rostită cu tărie, încredere şi cu entuziasmul unui copil, se va materializa, mai devreme sau mai târziu. Nu condiționați timpul (la data de 3 octombrie 2011), lăsați universul să aleagă timpul perfect de manifestare pentru binele dvs. suprem.

Dacă doriți o maşină nouă, dar undeva, adânc, simțiți că nu o meritați, nu se va manifesta, deoarece există un conflict între dorință, imaginație şi voință. Vă autosabotați. Nu vă judecați pentru asta, acceptați-o ca parte din dv. Folosiți simbolurile pentru a vă creşte încrederea în sine, pentru a elimina acest „nu merit", pentru a vă creşte capacitatea de creație şi voința.

Veniți şi în întâmpinarea dorinței, de exemplu luați huse noi sau o iconiță pentru noua maşină. Dorind partenerul perfect este doar primul pas în găsirea unuia. După ce ați decis ce calități doriți să aibă partenerul, nu aşteptați zăvorâți în casă aşteptând prințul sau prințesa din poveste, acționați, ieşiți din casă, plimbați-vă, mergeți la reuniuni, undeva în mulțime este persoana pe care o aşteptați şi care vă aşteaptă.

Folosiți vizualizarea creativă, imaginați-vă finalul dorit, reuşita.

Limita o pune propria minte. „Mi-ar plăcea să am un milion de euro, dar nu e prea mult să cer asta? Nu, poooot eu asta....!" Credeți că Universul face diferența între 30 000 şi 1 milion? Totul este cum credeți. „Adevărat vă spun că, dacă ați avea credință cât un grăunte de muştar, ați zice muntelui acestuia: Mută-te de aici colo, şi s-ar muta; nimic nu v-ar fi cu neputință" , „Credința ta te-a vindecat".

Utilizați simbolul Sei He Kei când doriți să vă clarificați şi purificați emoțiile, creați-vă echilibru emoțional **înainte** de a începe propria „manifestare". După ce emoțiile sunt echilibrate şi vă decideți ce doriți să se manifeste, vizualizați simbolul Hon Sha Ze Sho Nen să intre în contact cu sinele vostru cel mai intim.

Folosiți emoții pozitive, emiteți-vă dorința dar nu cu disperare, nu cerşiți, nu implorați, nu fiți anxioşi. Emoția negativă nu aduce rezultatele scontate. Nu vă refulați emoțiile doar vindecați-le!

Cheia aici este să vă aduceți echilibrul, pacea şi liniştea în mintea dvs conştientă şi în cea inconştientă. Vă puteți echilibra emoțiile, dar începeți prin recunoaşterea şi admiterea faptul că toate emoțiile sunt o parte din dvs., sunt umbra.

Dacă de exemplu, vă doriți o casă nouă, vizualizați-vă în ea, descrieți cu amănunte cum ați dori să arate, ce culoare, ce utilități, ce mobilă, cât de mare vreți să fie, fiecare cameră în parte descrisă cu detalii, la fel şi curtea şi gardul, unde ați dori să fie situată, vizualizați-vă în casă alături de cei dragi, simțiți-vă bine, bucurați-vă. Minim 10 minute, în alfa, vizualizați această casă, dați-i viață, *apoi* îi trimiteți Reiki.

Puteți face proiectul pe hârtie: „Am casa potrivită pentru mine conform planului divin, (alături de familia şi vecinii ideali), sunt recunoscător/recunoscătoare, sunt foarte mulțumit/ă", pe spatele hârtiei se desenează şi se activează simbolurile de Reiki, trimiteți energie ca de obicei, minim 10 minute.

*În proiecte respectați legile divine, bunul simț şi liberul arbitru.*

## VINDECAREA RELAȚIILOR ACTUALE

Atunci când faceți un **proiect** pentru a vă îmbunătăți relația actuală, spuneți „*pentru binele meu suprem, şi cel al partenerului meu, sau al tuturor celor implicați*". Nu vă încrâncenați ca rezultatul să fie cum îl vreți dv. Binele suprem poate face ca relația să se armonizeze, dar la fel de bine ar putea fi mai bine dacă relația se destramă, dar veți fi ajutați să renunțați cu dragoste la relație şi în acelaşi timp veți conştientiza motivul pentru care relația nu a mai funcționat.

Liniştiți-vă, respirați profund şi încet, scrieți cum ați vrea să se rezolve situația. De exemplu: „*Permit Reiki să curgă în situația relației mele cu soțul/soția/tata/copilul/vecinul/colegul/prietenul, etc., pentru binele suprem*" sau „*Permit Reiki să curgă în situația tensionată din familie, datorată divorțului, pentru binele suprem*".

Dacă dorința este de a armoniza relația dvs cu un grup (colegi, vecini, rude), le puteți scrie numele pe hârtie, desenați HSZSN pentru a vă conecta, creând astfel un „pod" între dvs şi ei, SHK pentru a vă armoniza şi a crea o stare de pace, şi CKR pentru a sigila şi a da putere vindecării. „Eu,

(Mihai, Gina)....în pace şi înțelegere la servici/în comunitate/în familie".

Pe spatele hârtiei desenați cu lumină simbolurile şi spuneți-le mantra de trei ori. Se împătureşte coala şi se dă Lumină zilnic timp de câte 10-15 minute. Hârtia este bine să fie ținută departe de ochii celorlalți sau într-o grilă de cristale pentru a primi în permanență lumină şi energie. La final, bateți din palme sau scuturați-le pentru a rupe conexiunea. Țineți mâinile în poziția *Gassho,* mulțumind pentru sprijinul Reiki.

## Transmiterea energiei la Îngeri

Se poate trimite Lumină şi îngerilor. „*Trimit Lumină Îngerilor, până la maximul de care au ei nevoie pentru a mă ajuta la ceea ce vreau să fac*". Scopul urmărit trebuie să fie în acord cu Legile Divine. Se poate trimite lumină lui Dumnezeu ca formă de salut.

Puterea Îngerilor de a vă ajuta vine din postul, rugăciunea, faptele bune pe care le săvârşiți.

Trimiterea Luminii către îngeri se face la fel ca orice direcționare în timp şi spațiu (gr II) sau cu simbolurile DKM, CKR, SHK, HSZSN, DKM.

Fiecare om are un Înger al Sporului. Îi puteți trimite Lumină zilnic pentru a avea suficientă Lumină să vă ajute după Voia Lui Dumnezeu (îi puteți trimite Lumină zilnic folosind metoda proxy). Dacă acest înger este „legat" prin vrăji, îl puteți „dezlega" astfel:

Utilizați metoda ursulețului, simbolurile CKR+ SHK+ HSZSN pentru deschiderea dimensiunilor către acest înger. Se trimite Lumină la distanță folosind algoritmul: „*Trimit Lumină pentru dezlegarea şi întoarcerea sporului la mine* (nume)." Se trimite până este dezlegat şi are Lumină suficientă, apoi se curăță de tot ce este malefic pe el prin intenție şi metodele cunoscute.

Îngerii legați la nivel astral se dezleagă prin rugăciune şi post.

Tratați-vă îngerii cu iubire şi respect, dați-le Lumină, ascultați-le sfaturile....!

## PENTRU VINDECAREA UNEI TRAUME DIN TRECUT

Anumite evenimente din trecut vă pot avea efect până în prezent. O ceartă din trecut care şi-n prezent afectează reamintirea ei, o fractură deşi vindecată poate da durere şi astăzi…

1. Într-o poziție comodă, activați în palme *Cho Ku Rei, Sei He Ki şi Hon Sha Ze Sho Nen,* aşezați palmele pe corpul dv. sau pe o altă persoană (fotografie, ideal ar fi din acea perioadă, imaginea mentală) rostind mental: *„Cât timp mâinile mele fizice vor fi în această poziție, mâinile mele energetice vor fi pe* (subiect) *la timpul respectiv; în toate pozițiile, spre binele său".*

(În plan subtil, fiecare om are o infinitate de mâini energetice care, se pot folosi după ce a primit acordajele Reiki.)

În scurt timp veți constata că trecutul nu vă mai afectează atât de mult ca înainte (aceasta e verificarea tehnicii, pe lângă senzațiile din palme la transmiterea energiei în trecut).

<u>O altă metodă</u>:

2. Reamintiți-vă o situație deranjantă din trecut: o ceartă, o despărțire, un eşec..., priviți această situație fără a retrăi emoțiile de atunci, fiți un martor detaşat. Mental, aplicați pe situația

vizualizată simbolurile: *Cho Ku Rei, Sei He Ki şi Hon Sha Ze Sho Nen* cu intenția de a anihila efectele negative ale acelui moment. Mențineți câteva minute, puteți să vă imaginați şi un final fericit al situației.

3.O altă metodă, cu efect psihologic, de descărcare a emoțiilor: scrieți cu cât mai multe detalii, derularea acelui moment, ce ați simțit, ce ați gândit, apoi aplicați asupra hârtiei simbolurile *Cho Ku Rei+ Sei He Ki + Hon Sha Ze Sho Nen* şi țineți hârtia între palme câteva minute, direcționând lumina în sensul rezolvării problemelor care îşi au rădăcina în evenimentul descris.

*Hon Sha Ze Sho Nen* poate să conecteze la trecutul karmic, pentru a conştientiza greşelile şi, deci, să le puteți îndrepta pentru a evita consecințele ulterioare.

4. Stabiliți o oră în care să faceți vindecarea, cu persoana căreia urmează să îi faceți tratamentul. Se face mai întâi o curățire personală cu o rugăciune, meditație etc. După aceea, se invocă persoana respectivă în minte, folosind o fotografie, scrisoare, obiect vestimentar, vizualizare, etc. Într-o stare meditativă, afirmați şi vizualizați persoana respectivă ca o ființă completă (după cum a fost creată). Repetați *Cho Ku Rei* de trei ori, *Hon Sha Ze Sho Nen* de trei ori, *Cho Ku Rei* de trei ori, Sei He Ki de trei ori, apoi repetați totul încă o dată. Se face tratamentul.
După ce ați terminat tratamentul, încheiați prin *Cho Ku Rei* de trei ori şi *Hon Sha Ze Sho Nen* de trei ori. Eliberați persoana şi faceți o curățire personală, scuturați mâinile, vă spălați cu apă rece pe mâini, spuneți o rugăciune.

## Meditația pentru vindecarea karmică

(**Meditația de conştientizare a karmei prin metoda autoregresivă**) (durata: ≈ o oră)

Într-un loc unde nu riscați să fiți deranjați, întinşi pe pat, încercați să vă liniştiți respirând profund de câteva ori, cu intenția mentală de a vă adânci, cu fiecare respirație, într-o stare de relaxare din ce în ce mai profundă. Puteți începe relaxarea de la picioare spre cap, spunând rar: „Îmi relaxez tălpile picioarelor, gleznele", mutați privirea interioară pe zonele următoare,...„îmi relaxez bazinul, sunt din ce în ce mai relaxat, îmi relaxez....,...., palmele,...,..., capul".

În continuare, vă imaginați un ecran uriaş pe care apar imagini colorate în culorile corespondente chakrelor, roşu, portocaliu, galben, verde, albastru, violet, alb-indigo. Insistați asupra culorilor pe care nu le puteți vizualiza mental. Pot exista corzi aruncate în acea chakra şi pot fi tăiate prin această meditație.

Puteți cere ajutorul ghizilor dumneavoastră spirituali, al îngerilor şi Arhanghelilor, Arhanghelului Înțelepciunii, lui Raziel pentru a vă îndruma paşii acestei autoregresii către problemele ce au cauzat anumite probleme în prezent. Puteți să vă referiți fie la modul general, fie o problemă anume pe care o considerați a fi de natură karmică şi a cărei rezolvare nu o puteți găsi.

Proiectați mental imaginile luminoase ale simbolurilor *Cho Ku Rei*, *Sei He Ki, Hon Sha Ze Sho Nen* în fața ochilor.

Imaginați-vă în fața unui castel, mirați şi încântați în acelaşi timp. Intrarea în castel se face printr-o boltă largă (nu există poartă). Ca un copil curios şi fără teamă intrați. Sunteți în curtea castelului şi de jur-împrejur sunt multe uşi. Întoarceți capul la stânga, vedeți uşi, priviți în dreapta

uşi, în faţa dvs sunt uşi. Imaginaţi-vă uşi diferite ca formă, mărime, sculptură... Aceste uşi reprezintă probleme din diferite sectoare ale vieţilor trecute, probleme care nu au fost rezolvate sau nu au fost plătite. Vizualizaţi-vă, alegând la întâmplare o uşă. Proiectaţi *Hon Sha Ze Sho Nen* luminos pe ea, cu intenţia să vă arate practic unde aţi greşit. Când intuiţia vă spune, puteţi deschide uşa şi păşi în interiorul camerei. Indiferent ce sentimente vă cuprind, indiferent ce veţi vedea, important este să reuşiţi să vă detaşaţi, fără a vă implica emoţional.

Dacă doriţi să vedeţi cum arătaţi în acea perioadă, imaginaţi-vă o oglindă mare, cât întregul corp, şi uitaţi-vă în ea. Posibil să aveţi alt sex, să vi se „arate" în oglindă un copil... Plimbaţi-vă prin aceste amintiri karmice şi observaţi cu atenţie situaţiile prin care aţi trecut atunci şi care şi-au lăsat urme până astăzi. Fiţi calmi, relaxaţi, nu vă implicaţi, doar observaţi! După ce aţi conştientizat unde aţi greşit sau care este situaţia ce trebuie îndreptată, întoarceţi-vă, ieşiţi pe uşă. Mulţumiţi Ghizilor Spirituali, Îngerilor şi Arhanghelilor pentru sprijinul pe care vi l-au acordat.

Imaginaţi-vă că vă deschideţi inima şi oferiţi mental iertare tuturor celor faţă de care aţi greşit în orice timp şi spaţiu, oriunde şi oricând, iertare însoţită de o iubire pură. Imaginaţi-vă un nor pornind din chakra inimii care învăluie atmosfera şi care, în final, vă învăluie în întregime şi pe dumneavoastră. În relaţiile cu proprii copii, puteţi cere ajutor Maicii Domnului şi energiilor sale materne şi vindecătoare, pentru a putea depăşi pragul karmic mai uşor.

După ce aţi terminat, respiraţi profund de mai multe ori şi, cu un surâs pe faţă, deschideţi uşor ochii. Nu vă ridicaţi imediat. Mişcaţi-vă uşor, întindeţi-vă ca o pisică. Puteţi rememora ceea ce aţi „trăit" în timpul meditaţiei, puteţi nota aceste trăiri în propriul jurnal. Este recomandat să nu deschideţi mai multe uşi, poate fi greu de suportat.

## Situaţii în care se foloseşte transmiterea Reiki la distanţă

***1. Transmiterea energiei Reiki către mai multe persoane***

- vizualizaţi persoanele pe fiecare în parte şi aplicaţi-i-le simbolurile mental, spunând mantra fiecărui simbol de 3 ori

- apoi aşezaţi mâinile în cupă şi emiteţi 5 - 7 minute Reiki

- sau le aşezaţi pe propriul corp şi spuneţi: „*Mâinilor mele fizice în această poziţie Reiki le corespund mâinile mele energetice, pentru .....* (numele persoanelor*) în toate poziţiile Reiki, pentru binele lor superior* (pentru o singură poziţie) (simbolurile se pot face cu privirea) (NUMAI CU PERMISIUNEA PERSOANELOR).

***2. Transmiterea energiei către un grup de persoane care au ceva în comun***

- se alege un membru al grupului ca reprezentant pentru întregul grup, căruia i se aplică simbolurile, spunându-li-se mantra simbolurilor de 3 ori.

- Dacă este vorba de vecini zgomotoşi, sală de spectacol, persoane în comă, accident, calamităţi naturale, nu se cere permisiunea dar se foloseşte algoritmul: „*Trimit Lumină acestei persoane spre binele ei suprem, în deplin acord divin, iar dacă nu o primeşte, să se ducă acolo unde este nevoie de ea în Univers*". (Am întâlnit şi algoritmul: „Trimit Lumină acestei persoane spre binele ei suprem, în deplin acord divin, iar dacă *o respinge, să se întoarcă la mine*")

***3. Transmiterea energiei către o persoană prin imagini:*** *fotografie, film*

***4. Transmiterea energiei Reiki către autorul unei cărți, compozitorul unei muzici, pictorul* unui tablou** (pentru a-i înțelege opera)

***5. Transmiterea energiei în timpul unei convorbiri telefonice***

***6. Transmiterea energiei în trecut pentru propria persoană sau pentru altcineva, inclusiv la momentul preconcepției, al concepției, al naşterii şi pentru fiecare an de viață***

*„Cât timp mâinile mele fizice sunt în această poziție Reiki, mâinile mele energetice vor fi pe.....* (se spune numele persoanei) *la timpul respectiv (pe care l-ați hotărât), în toate pozițiile Reiki, spre binele* - (meu, al său) *superior*", ideal a se combina cu iertarea sau autoiertarea.

- Când simțiți că trecutul nu vă mai apasă, nu vă mai afectează, este semnul că a funcționat metoda.

***7. Transmiterea energiei propriei persoane în viitor***, examen, întruniri, operații chirurgicale, interviuri, etc., ( 5 - 7 minute: *„Îmi transmit Reiki ca să am succes la examen...*")

***8. Transmiterea energiei către animale şi plante***

***9. Transmiterea energiei pentru dezvoltarea şi expansiunea ideilor*** de bucurie, dragoste, curaj, înțelepciune, blândețe, armonie, bunăstare, abundență...

***10. Transmiterea energiei pentru propria dezvoltare personală*** prin intermediul unei fotografii cât mai recente, asupra căreia faceți simbolurile, spunându-le mantra de 3 ori şi: *„Cât timp privesc această fotografie energia va fi transmisă pentru mine, pentru pasul următor pe care îl am de făcut în evoluția mea spirituală în această viață*"

***11. Transmiterea energiei celui care m-a inițiat*** şi perfecționat pe calea spirituală (*„Transmit lui ...*(nume) e*nergie Reiki pentru binele lui suprem"*)

***12. Transmiterea energiei pentru îmbunătățirea relațiilor cu alte persoane***

***13. Transmiterea energiei pentru a intra în rezonanță cu personalități care sunt sau nu în viață***

***14. Transmiterea energiei pentru clarificarea unor obiective viitoare***

***15. Transmiterea energiei pe parcursul unei activități*** (conducând un autoturism, circulând cu metroul, avionul, urcând o scară, scriind ceva, privind ceva...)

- după ce ați activat simbolurile, spuneți:

*„Atât timp cât mâinile mele fizice ating volanul sau orice piesă a maşinii* (în alte situații: stiloul, cartea, computerul, vioara, cățelul etc.) *energia Reiki va fi transmisă spre binele lui* (*al meu*) *superior"*. Vă puteți continua activitatea, iar transmisia va avea loc. Trebuie să fiți doar conştienți de ea, nu trebuie să vă concentrați la ea.

***16. Transmiterea energiei în cursul unui tratament sau autotratament prin poziționarea mâinilor (gradul I Reiki), adică pentru fiecare poziție Reiki activați simbolurile.***

**NU** *transmiteți lumină la sinucigaşi!*

La sfârşitul oricărei transmisii energetice frecați mâinile şi suflați, le spălați cu apă rece, pentru a tăia legătura energetică cu evenimentul asupra căruia ați lucrat.

# EXERCIȚIU DE VINDECARE MENTAL-EMOȚIONALĂ

Vă aşezaţi într-o poziţie comodă, respiraţi profund de 3 ori, relaxaţi-vă, rostiţi de 3 ori SEI HE KI şi aşezaţi palmele pe chakra inimii. După un timp, desenaţi un CKR mare pe dvs, de la cap până la picioare, rostiţi-i mantra de 3 ori, cu intenţia să vă protejeze, purifice şi să vă dea putere.

Desenaţi în fiecare palmă CKR, rostiţi în gând mantra lui de 3 ori.

Aşezaţi o palmă la ceafă, pe occipital, iar cu cealaltă mână (cea dominantă) desenaţi pe creştetul capului HSZSN (rostiţi în gând mantra lui de 3 ori), apoi desenaţi SEI HE KI (rostiţi în gând mantra de 3 ori), şi CKR (rostiţi în gând mantra lui de 3 ori). Imaginaţi-vă cum simbolurile intră prin coroană, coboară în chakrele frunţii, gâtului, inimii. Cu ardoare şi credinţă, intenţionaţi ca energia şi lumina vindecătoare Reiki să fie canalizată spre binele dvs. suprem, pentru o vindecare profundă la toate nivelurile: fizic, mental, emoţional şi spiritual.

Coborâţi mâna care a desenat, pe creştetul capului (deci una e pe occipital şi cealaltă pe creştet). Vizualizaţi cum o lumină albă, blândă, strălucitoare, se revarsă din palmă şi umple capul, coboară uşor până la picioare. Tot corpul este umplut de lumina albă. Apoi atenţia se mută la palma de pe creştet. Vizualizaţi lumina de ce culoare doriţi sau un curcubeu care se se revarsă din palmă şi umple capul, gâtul,trunchiul, mâinile, picioarele, degetele de la mâini şi picioare, din nou atenţia se mută la palma de pe creştet. Vizualizaţi din nou lumina albă....şi din nou atenţia se mută la palma de pe creştet. Energia şi lumina albă, se rotesc armonios în corp, corpul este plin de lumină. Lumina se revarsă din corp şi umple toate cele 7 straturi subtile ale aurei, trece de ele, umple camera de lumină albă, strălucitoare. Din chakra inimii iese o rază ca un laser alb strălucitor care iese treptat din corp şi se extinde până la marginea Pământului. În drumul ei întâlneşte alte raze şi crează împreună o reţea, o plasă de energie care cu dragoste vindecă Pământul.

Vizualizaţi cum raza din dvs. continuă traseul, iese în spaţiu şi se contopeşte cu Sursa a Tot-Ceea-Ce-Există. O simţiţi conectată cu Sursa tuturor luminilor, vindecărilor, iubirilor. Vizualizaţi şi simţiţi cum o parte din acea combinaţie de iubire necondiţionată, vindecare şi din acea lumină (aurie sau albastră), curge către raza dvs. de lumină Reiki. Treptat prin raza dvs.(care rămâne conectată cu Sursa fundamentală, ca un furtun prins la două surse diferit amplasate) se scurge înapoi de la Sursă, în spaţiu, la marginea Pământului, în ţara, oraşul, cartierul, tavanul, camera dv., intră în corpul dv. prin chakra inimii. Vă umple fiecare celulă a corpului cu energia iubitoare şi vindecătoare.

Când intuiţi că procesul s-a încheiat, cu un sentiment de recunoştinţă şi respect, desprindeţi (imaginaţi-vă cum smulgeţi sau trageţi) raza dv. de Sursa fundamentală şi aduceţi-o înapoi în spaţiu, prin atmosfera Pământului, prin tavan, până când este din nou înăuntrul corpului dv.

Mental desenaţi CKR pe chakra inimii şi rostiţi în gând mantra simbolului de 3 ori, cu intenţia de a sigila această vindecare şi iubire necondiţionată, în interiorul dv. Luaţi mâna de pe creştet şi desenaţi CKR în aer deasupra chakrei creştetului capului, rostiţi în gând mantra simbolului de 3 ori cu intenţia să vă închidă chakrele şi partea Mentală şi Emoţională a tratamentului.

Puteţi încheia mulţumind cu recunoştinţă energiei Reiki, pentru multiplele binecuvântări şi vindecări. Puteţi continua cu autotratamentul obişnuit, dar puteţi reduce timpul pentru fiecare poziţie la jumătate.

## EXERCIȚII pentru eliberarea emoțională şi mentală, eliminarea exceselor de furie etc.

**1.** Se pune o palmă pe gât şi una pe inimă. Se vizualizează sau desenează mental Sei He Ki cu intenția de a debloca sau înlătura energiile negative sentimentale. După ce intuitiv simțiți că chakrele s-au curățat, energizați-le.

**2.** Într-o poziție confortabilă şi într-o stare de relaxare, se face mental conectarea la o problemă emoțională. Conectarea la această problemă se face ca şi în vindecarea la distanță. Activați-vă în palme simbolurile: Hon Sha Ze Sho Nen+Cho Ku Rei+ Sei He Ki+ Cho Ku Rei. Se desenează Hon Sha Ze Sho Nen în chakra coroană, apoi se desenează Cho Ku Rei+ Sei He Ki+Cho Ku Rei din nou, vizualizând pe fiecare în parte cum intră în chakra coroană;

Puneți mâinile pe cap sau pe față, cum vă e mai comod. Vizualizați cum simbolurile din palme emit lumină şi umplu capul. Capul devine „luminos", această lumină, se extinde treptat în întregul corp. Simțiți cum corpul se încarcă complet cu lumină. Apoi lumina iese prin tălpi în afară, sub forma unor fascicole multicolore care se reîntorc şi reintră prin chakra coroanei. Se continuă această vizualizare de energie şi lumină mereu în mişcare atât în interiorul, cât şi în afara corpului.

Păstrând această vizualizare, se adaugă afirmația: „*Trimit lumina spre [nume], adânc în interiorul minții, pentru ca lumina să înlocuiască întunericul şi umbrele să dispară*". Se va păstra această idee timp de aproximativ o jumătate de oră.

Fiind un exercițiu foarte puternic, este recomandat să fie făcut maxim de patru ori la rând, urmând o pauză de o lună şi apoi se poate relua iar pentru maxim patru zile, iar pauză o lună...

**3.** Acest exercițiu se face până când emoția se vindecă definitiv, adică nu se mai manifestă atunci când sunteți puşi în aceeaşi situație, şi v-ați schimbat. Veți lucra pe chakrele în care simțiți emoția. Dacă nu conştientizați unde se manifestă emoția puteți desena simbolul pe creştetul capului.

De exemplu, problemele şi emoțiile legate de lipsa banilor, de siguranța personală sau de slujbă se simt în chakra bazei; gelozia legată de relațiile sexuale în chakra sacrală; furia, frica, problemele cu stima de sine sunt deseori simțite în plexul solar; singurătatea, tristețea, suferința sau respingerea se simt în chakra inimii; etc.

Puteți lucra cu una sau mai multe emoții deodată.

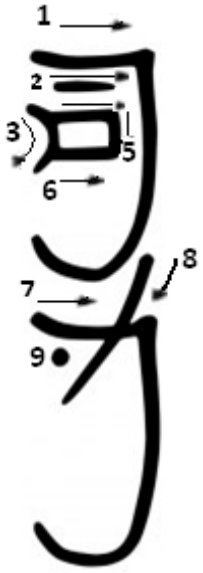
Desenați SHK şi vizualizați-l mare pe chakra căreia îi aparține emoția sau pe creştetul capului, spuneți-i mantra de 3 ori, vizualizați cum creşte treptat până ajunge cât dv de mare şi vă cuprinde în întregime. (Puteți aşeza palmele pe chakra pe care lucrați.) „*Dau intenția ca Simbolul SHK să îmi aducă energia vindecătoare, plină de pace şi regenerare emoțională, pentru a-mi umple corpurile fizic şi energetic, să îmi aducă armonie şi echilibru mai mare vieții mele şi să-mi vindece sentimentele de...* (numele emoției sau emoțiilor pe care doriți să le vindecați). (sau: *Reiki să curgă prin mâinile mele şi să mă vindece de ...* (numele emoției sau emoțiilor)".)

Timp de 15 minute, într-o stare de meditație, trimiteți-vă Reiki, simțiți cum această energie vă înconjoară blând.

Desenați CKR spuneți-i mantra de 3 ori pentru a sigila în interior, energiile armoniei. Mâinile în poziția *Gassho,* mulțumiți cu o plecăciune energiei Reiki.

## SSK - SHIKA-SEI-KI este simbolul inimii.

Lucrează pe chakra 4.
Transformă energiile negative de la nivelul sufletului.
Întregeşte sufletul.




**Utilizări:**

- se foloseşte pentru boli de inimă, pentru suferinţe sentimentale - alinare, pentru echilibrare de chakre, alături de celelalte 3 simboluri
- se foloseşte în chirurgia emoțională
- aplicat pe chakra inimii pentru a o deschide către lumină, dându-i energie şi vitalitate;
- aplicat pe inima unei persoane, are rol de recuperare a părților pierdute ale sufletului dăruindu-i persoanei iubire şi compasiune;
- tratează bolile de inimă care au cauze karmice;
- se foloseşte în tratarea tuturor bolilor de inimă şi a tuturor afecțiunilor ce țin de proasta funcționare a chakrei inimii: *astm, cardiopatie ischiemică, ateroscleroză, infarct miocardic, pericardită, bradicardie, tahicardie, suflul sistolic, hipotensiune şi hipertensiune arterială, tensiune oscilantă, inflamaţie a miocardului*, etc.;
- dacă se aplică în centrul unei camere, acel loc se conectează la o energie care rezonează cu chakra inimii şi se umple cu iubire şi compasiune, şi oricine intră acolo va simți această senzație de iubire şi compasiune;
- se poate aplica în spitale sau oriunde este nevoie de compasiune, lumină, iubire şi iertare.
- se poate folosi Sei He Ki, pentru a deschide chakra, apoi Shika Sei Ki, pentru a o curăța, (apoi HARTH din Karuna pentru refacerea sufletului).
- se foloseşte în caz de supărare, tristețe, oboseală, suferință în dragoste, în tot ceea ce ține de probleme de inimă şi suflet.
- dacă se aplică între două persoane, se poate crea un sentiment de apropiere sau se poate (re)da senzația de iubire între cele două persoane.

**Nu** folosiți niciodată acest simbol în scopuri egoiste, împotriva liberului arbitru a altor persoane (nu îl folosiți cu scopul de a se îndrăgosti „X” de dv., este o încălcare a liberului arbitru a altor persoane şi veți plăti cu multă suferință, poate mai multe vieți la rând).

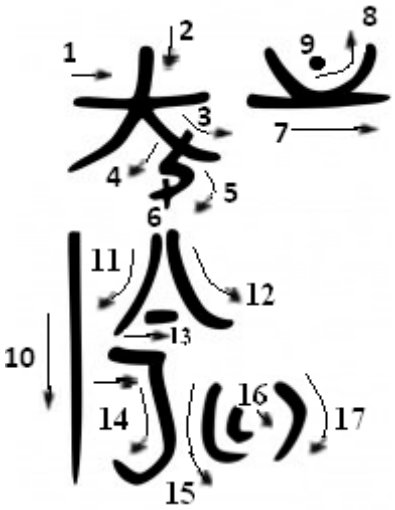
## SIMBOLUL COMUNICĂRII

**Folosit SHIKA-SO (SKS) sau CHIKA SO (CKS).**
Lucrează pe chakra 5.
Este eficient în transmiterea mesajelor, comunicarea din iubire.

Poate fi proiectat mental deasupra grupului de oameni căruia doriți să transmiteți un mesaj, să prezentați un discurs.

Simbolul ajută ca mesajul transmis să fie înțeles de către cei cărora îi este destinat.

Se aplică *exclusiv* pe chakra gâtului, mărind capacitatea omului de a emite semnale în mediul înconjurător.




**Utilizări:**

- aplicat pe chakra gâtului, o deschide şi o echilibrează cu restul chakrelor;
- măreşte capacitatea de comunicare a unei persoane;
- amplifică înțelegerea şi comunicarea în cadrul şedințelor şi al întrevederilor;
- elimină timiditatea;
- amplifică potențialul;
- elimină închistarea;
- tratarea bolilor karmice legate de comunicare (de exemplu, *muțenia*);
- tratează: *tusea, hipo şi hipertiroidiile, nodulii tiroidieni, guşa endemică, insuficiența paratiroidiană (spasmofilie sau tetania paratireoprivă), laringita, faringita, sufocarea, spondiloza cervicală şi spondilita anchilopoietică, amigdalitele, oreionul* etc;
- aplicat în centrul unei camere, cu intenția ca cei din cameră să comunice mai mult.
- amplificând simbolul luminos între cei doi parteneri, tratează problemele de comunicare ce apar în cuplu.

Se poate folosi la distanță *pentru* a realiza comuniune cu alte spirite, entități. Cu *HSZSN + SHK* - comunicarea cu alte dimensiuni sau planete.

## EXERCIȚIU DE ENERGIZARE RAPIDĂ

Durata: 15 minute.

Mâinile în față, la 20 cm de stern, ca şi când țineți o mingiuță între palme.. Vizualizați imaginea dv. între ele. Puteți folosi o bucată de hârtie cu numele dv. scris pe ea sau o fotografie recentă. Desenați cu mâna dominantă (care poate să nu fie cea cu care scrieți) **HSZSN** deasupra celeilalte mâini (în cazul în care ați ales vizualizarea propriei persoane, sau desenați simbolul, deasupra numelui scris pe hârtie sau pe fotografie, depinde ce ați ales să folosiți la început), spuneți în gând *HON SHA ZE SHO NEN* de trei ori şi numele dv. tot de trei ori.

Desenați *SEI HE KI* deasupra mâinii/numelui/fotografiei, spuneți în gând *SEI HE KI* de trei ori şi numele propriu tot de trei ori.

Desenați *CHO KU REI* deasupra mâinii/numelui/fotografiei, spuneți în gând *CHO KU REI* de trei ori.

Țineți mâna dominantă deasupra celeilalte mâini/nume/fotografii şi intenționați ca Reiki să curgă pentru binele dv. suprem. Mențineți această poziție 5 -10 minute sau cât timp doriți.

Desenați *CHO KU REI* din nou, deasupra mâinii/numelui/fotografiei, spunându-i mantra de trei ori, *intenționând* ca energia Reiki, energia vindecătoare să fie pecetluită înăuntru; Spuneți: *„Acum intenționez să termin tratamentul*". Mulțumiți energiei Reiki, entităților de lumină....

**Nu uitați:** în timpul realizării oricăror exerciții, trebuie să *intenționați* ca Reiki să curgă prin mâinile dv. (prin palme şi degete) pentru binele dv. suprem şi/sau al pacientului.

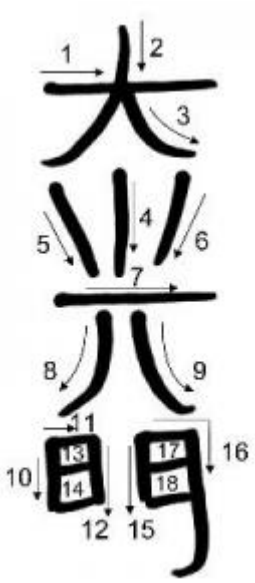
## GRADUL III

## SIMBOLURI DE MAESTRU

**Dai Ko Myo - simbolul de maestru, lumina care ne ghidează**

„LĂCAŞ MĂREȚ AL MARII LUMINI STRĂLUCITOARE".

Este cel mai puternic simbol şi este utilizat de Maeştrii REIKI. Conferă acces direct la Sursa de Energie Universală.




Acest simbol este folosit pentru vindecarea sufletului. Din moment ce este legat de suflet şi sinele nostru spiritual vindecă afecțiunile şi bolile de la sursa lor originară - aura corpului, sau la nivel spiritual.

Se foloseşte urmat de celelalte simboluri.

Poate fi utilizat pentru a elimina negativitatea şi ca un simbol de protecție. DKM cuprinde toate celelalte simboluri şi are puterea de a stabiliza energia la toate nivelurile simultan. Poate vindeca corpul subtil.

大光明

Pentru a transmite lumină la distanță, formulați clar obiectivul, stabiliți durata - limitată sau nelimitată - a transmisiei energetice, stabiliți-vă ținta, de exemplu pentru a vindeca o situație trecută, pentru a aranja o situație prezentă sau pentru a facilita reuşita unei situații viitoare şi aplicați simbolurile, prin metoda învățată anterior, folosind combinația: CKR+HSZSN+DKM, în această ordine.

Dai Ko Myo se foloseşte şi pentru protecție când intrați în clădiri nefamiliare, în orice situație în care simțiți că aveți nevoie de protecție mare sau aveți nevoie de un avantaj (inclusiv în situații tactice militare sau evenimente de afaceri negociabile).

**Dai-**

Altă reprezentare a simbolului Dai Ko Mio Tibetan

**Ko-Mio Tibetan**

Este un simbol cu o vibrație superioară şi este folosit pentru deblocarea chakrelor care nu au putut fi deschise cu alte simboluri. Aceasta se poate face prin suflarea acestui simbol pe chakra respectivă. În casele sau încăperile foarte încărcate negativ, suflarea acestui simbol sub formă de CRUCE pe pereți duce la o curățare profundă.

Deschide chakra 7 doar prin intenție şi activare.

Poate fi folosi împotriva entităților bolilor.

Se foloseşte în inițieri în sintonia de vindecare, în curățarea personală, a încăperilor sau ori de câte ori maestru simte nevoia.

## ŞARPELE DE FOC ŞI DRAGONUL DE FOC

**Şarpele de Foc**

**Dragonul de Foc**

În inițieri este aplicat pe partea posterioară a corpului. În terapie **Şarpele de Foc** este aplicat pe partea anterioară a corpului pentru o stare de calm *şi pace interioară* până la niveluri profunde.

Este folosit pentru calmarea persoanelor agitate, obosite, triste şi pentru liniştirea mulțimilor agitate.

*Şarpele de Foc* este un *deschizător de drumuri*, va fi desenat în fața dvs, paralel cu pământul, pentru a disipa energia negativă aflată înaintea dvs şi, *înlătură obstacolele sau întârzierile* apărute în calea dvs.

La sfârşitul tratamentului dacă se aplică pe tot spatele pacientului, simbolul *Şarpelui de F*oc urmat de perieri se produce o uniformizare a aurei, făcând-o mai receptivă la semnalele primite de la sursa universală de energie. *Se poate folosi pe chakra celui de al treilea ochi împotriva hipnotizatorilor*.

**Dragonul de Foc** se aplică în terapie pe partea posterioară a corpului, de-a lungul spatelui, pentru *tratarea afecţiunilor coloanei vertebrale, a afecţiunilor aparatului genital feminin, a durerilor menstruale sau a problemelor apărute ca urmare a menopauzei, orice tip de durere de spate.*

Ajută la realizarea legăturii cu pământul şi în echilibrarea energiilor celeste cu cele telurice, transformă răul pe care ni l-a făcut cineva, în bine.

Şarpelui de Foc îi corespund **Îngerii Răbdării**.

Dragonului de Foc îi corespund **Îngerii Evoluției Spirituale**.

În terapie, Şarpele de Foc Se aplică pe tot spatele unei persoane, împreună cu simbolul Dragonului de Foc pentru a-i alinia chakrele şi pentru a-i aduce câmpurile în poziția lor normală.

## RAKU - legătura cu pământul

În Reiki este folosit numai pentru inițiere, nu şi pentru vindecare.

Este folosit întotdeauna la sfârşitul unei şedințe de terapie pentru a tăia eventualele corzi dintre terapeut şi pacient. La sfârşitul inițierilor, aplicarea simbolului Raku produce separarea câmpurilor maestrului şi a inițiatului, evitând riscul preluării energiilor negative prin împământare.

În budismul tibetan, semnifică libertatea, iluminarea şi pacea totală, eliberarea de iluziile lumii materiale, eliberarea de corp şi de încarnări, vindecarea completă.

*Raku* simbolizează absolutul. În Reiki, este trasat de la cap spre picioare, aducând energia din Univers în corp, pentru a aduce iluminarea în corp. Raku fixează energia universală în corpul vindecătorului. Nu necesită o inițiere specială în acest simbol. Oricine este acordat la Maestru Reiki se poate baza pe acest simbol, dacă doreşte acest lucru. *Raku* are puterea transformatoare de foc.

Este un simbol excelent de a stabiliza energia oricând, operează în sfera spirituală. Raku acționează asupra organismului după ce a măturat aura, prin forma sa de fulger şi trimite negativitatea în pământ.

Raku este un simbol pentru chakra 1. Are capacitatea de împământare.

Meditând pe Raku vă puteți identifica cu scopul pe pământ, de a fi Eu, Aici şi Acum, sărbătorind viața.

Desenați Raku de 100 ori, urmăriți ceea ce simțiți.

Aplicat pe spatele unei persoane, oferă capacitatea de detaşare de aspectele neplăcute ale propriei existențe.

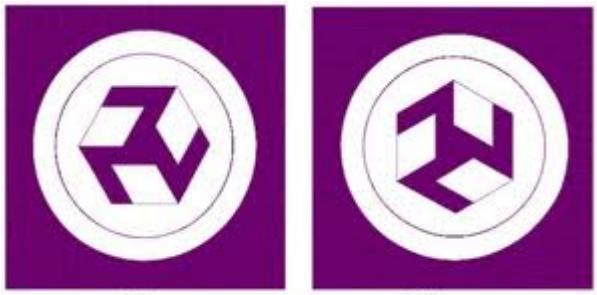
Este un simbol folosit cu succes în tratarea problemelor apărute ca urmare a traumelor din copilărie.

Acest simbol are o acțiune directă şi asupra sistemului osos, decalcifieri osoase, osteoporoză, osteopatii, spondiloze cervicale etc..

Alte utilizări:

- În protecție, se foloseşte pentru a tăia stringurile cu care se conectează agresorul
- Activat pe tot spatele de sus în jos, duce la împământare
- Activat pe tot spatele de jos în sus, duce la despământare
- Se foloseşte la sfârşitul oricare transmisii de energie la distanță pentru a rupe legătura
- Pentru pacienți, pe spate cu intenția de a rupe stringurile cu entitățile bolilor.

## ANTAHKARANA - simbol străvechi al vindecării holistice




*Antahkarana* amplifică puterea oricărui alt simbol cu care este folosit şi oferă putere gândurilor transmise la distanță. Însoțită de *Hon Sha Ze Sho Nen*, această energie are puterea de a străbate instantaneu distanțe foarte mari;

Indiferent de tipul de *Antahkarana* folosit, există următoarele caracteristici comune:

- amplifică vibrația locului în care sunt plasate;
- concentrează lumina trimisă asupra lor;
- amplifică orice formă de energie;
- împământează;
- amplifică puterea oricărui alt simbol;
- în Qi Gong, Tao, măresc eficiența marelui circuit ceresc;
- *nu necesită acordaje specifice*;
- dacă sunt amplasate în preajma terapeuților, măresc puterea de vindecare a acestora;
- are conştiință proprie;
- sunt folosite intuitiv;
- culorile principale folosite pentru desenarea lor sunt **violet sau negru**;
- prin folosire repetată, creşte vibrația internă;
- are efect direct asupra aurei şi a chakrelor;
- are efecte vindecătoare variate, în funcție de nevoile persoanei la momentul respectiv;
- simbolul este condus de Sinele Superior, va avea întotdeauna un efect benefic, neputând fi niciodată folosit greşit sau cu intenții rele. Reprezintă conexiunea dintre creierul fizic şi Sinele Superior. Oricine foloseşte simbolul, va avea în mod automat refăcută şi întărită, conexiunea dintre creierul fizic şi Sinele Superior. Sinele Superior este acela care crează şi conduce efectele benefice ale simbolului ANTAHKARANA şi, de aceea, acesta nu poate fi folosit niciodată în scopuri rele. *Antahkarana* este acea conexiune care trebuie să se vindece şi să se dezvolte dacă vrem să creştem spiritual.

**Antahkarana** neutralizează energiile negative acumulate în obiecte ca: bijuterii, cristale etc., prin aşezarea obiectul respectiv între două simboluri ANTAHKARANA.

Simpla lui prezență (fie că se află în apropiere, lipit pe haine, sau în apropiere), activează „*Marea orbită microcosmică*”, prin care energiile intră, de data aceasta, prin picioare şi urcă prin partea dorsală a spatelui până în vârful capului şi apoi coboară în jos prin partea anterioară a trupului şi ies prin picioare, împământând persoana, creând astfel un flux continuu de energie care se scurge prin chakre.

**ANTAHKARANA YIN -** are brațele subțiri şi zvelte, lungi.

Are un important rol în vindecarea emoțională şi karmică. Rezonează puternic cu chakra inimii (Anahata). Poate fi aplicat membrilor unui cuplu aflat în cumpănă sau pentru revitalizarea unei relații monotone.

*ANTAHKARANA YIN + Sei He Ki* curăță chakrei celui de-al *treilea ochi*, echilibrează mentalul, elimină efectele traumelor emoționale suferite în orice timp (copilărie sau în trecutul karmic).

**ANTAHKARANA YANG** - are brațele mai scurte şi mai groase.

Se utilizează în general pe bază intuitivă.

- revitalizează
- energizează şi creşte câmpurile primelor 3 chakrele
- util în insomnii, plasată pe pat, sub pernă, dă un somn liniştit şi însoțit de vise plăcute
- este Antahkarana virilității
- echilibrează energiile Yin şi Yang atât ale bărbaților cât şi ale femeilor.

Puteți să folosiți simbolul ANTAHKARANA pentru codificarea cu lumină a structurilor cristaline ale corpului uman. Aşezați simbolul sub pacient în atâtea locuri în câte sunteți ghidat.

Folosiți-l sub corp sau pe corp. Simbolul ANTAHKARANA lucrează bine aşezat sub cap sau pe inimă. Fotocopiați simbolul de câte ori doriți şi aşezați-l unde sunteți ghidați.

Antahkarana este ca o punte psihică de legătură între chakrele 6 şi 7, deci este legătura între personalitate şi Sinele Superior. Pe măsură ce se dezvoltă aceste chakre superioare, această punte psihică este consolidată, iar capacitățile intuitive vor creşte.

## PLATOŞA SFÂNTULUI PATRICK

Înainte de a începe terapia este recomandată următoarea rugăciune, pentru protecția împotriva transferului negativ, în timpul terapiei şi împotriva duhurilor necurate.

Hristoase fii cu mine,
Hristoase fii în mine,
Hristoase fii în fața mea,

Hristoase fii în spatele meu,
Hristoase fii de-a dreapta mea,
Hristoase fii de-a stânga mea,
Hristoase fii deasupra mea,
Hristoase fii dedesubtul meu,
Hristoase fii de jur împrejurul meu. Amin!

## ÎMBRĂȚIȘĂRILE REIKI

Se spune că îmbrățișările zilnice însănătoşesc splina. Opt îmbrățișări zilnice, cu dragoste şi sinceritate, ajută sistemul imunitar, vindecă depresia, înviorează şi întinereşte natural, aduce somn seara. Activându-vă palmele cu simboluri, menținând degetele unite când atingeți o altă persoană, veți transmite şi mai multă energie REIKI.

## DUŞUL REIKI

Ar fi ideal ca această tehnică să se practice dimineața, înaintea duşului obişnuit. Se poate folosi înainte şi după un autotratament, în orice moment al zilei pentru purificare, atunci când ați stat într-un mediu cu energii negative (ceartă, spital, agitație, etc.).

În picioare sau aşezați. Țineți ochii cum vă place, închişi sau deschişi. Reglați-vă respirația până când obțineți un ritm încet şi constant. Stați în *Gassho* câteva momente şi *intenționați* să folosiți Reiki pentru a vă purifica şi activa energia corporală. Apoi ridicați mâinile deasupra capului, cât de sus puteți, țineți-le depărtate la douăzeci-douăzeci şi cinci centimetri, cu palmele îndreptate una spre alta. Stați astfel un timp, până simțiți energia Reiki între cele două palme (senzație de furnicături, căldură, răceală). În aceeaşi poziție, întoarceți palmele în jos, către chakra creştetului. Vizualizați şi *intenționați* să primiți un duş cu Reiki prin palme. Reiki curge peste şi prin corpul fizic şi energetic, purificându-vă şi înlăturând orice energie negativă. Puteți vizualiza CKR curgând prin dv., iar Maeştrii Reiki pot vizualiza curgând Marele Simbol. Se spune încet mantra simbolului de trei ori, imaginându-vi-l cum vibrează prin corpul dv. energetic.

Când veți simți vibrația energiei Reiki curgând peste şi prin dv., mişcați mâinile, încet în jos, cu palmele îndreptate către dv până în fața chipului, la o distanță de corp de douăzeci-treizeci centimetri. Intenționați ca Reiki să curgă din mâini şi să continue să vă purifice şi să vă revitalizeze; mâinile coboară de-a lungul corpului, încet în jos, cu palmele îndreptate către dv., până ajung la picioare şi tălpi. În final, întoarceți palmele îndreptate către podea şi eliberați încet energia; orice energie negativă se va scurge prin tălpi în pământ, intenționând ca aceasta să se transforme în energie benefică şi să fie refolosită de către planeta noastră. (Eu vizualizez cum toată energia reziduală, care se scurge prin palmele mele, ajunge în centrul Pământului, unde un foc galben intens, dar care transmite o stare de bine, arde şi purifică, transformă energia negativă în energie benefică şi aceasta prin rădăcinile copacilor este absorbită până în frunze, de unde este emanată în exterior pentru binele tuturor oamenilor şi a întregii planete.)

Repetați tehnica de trei ori.

Uniți mâinile din nou în poziția *Gassho*, mulțumind energiei Reiki, apoi intenționați să se încheie exercițiul. Recentrați-vă în propriul corp, lovindu-vă corpul uşor, de sus în jos, săriți de câteva ori, respirați adânc, treceți mâinile peste față, ca şi când vă spălați, de 9 ori.

Acum, întregul corp este activat de Reiki, mâinile sunt pline de lumina Reiki şi puteți începe autotratamentul, sau putea face orice altă activitate.

Eu folosesc următoarea metodă:

În picioare, îndoiți uşor genunchii, spatele drept, picioarele la o depărtare egală cu umerii, îndepărtați mâinile în lateral, paralel cu solul, palmele în sus, activați simbolurile ştiute, dați intenția de a vă purifica de orice energie negativă şi perturbantă, ridicați (prin lateralul dv.) mâinile înspre cer, încet, imaginându-vă că adunați toată energia benefică. Când mâinile ajung drepte, în sus, palmele spre cer, vizualizați cum împingeți un capac care acoperă o imensitate de energie multicoloră, care se revarsă peste dv., atât în interiorul corpului cât şi în aură. Coborâți uşor mâinile, ducând mâna dreaptă spre umărul stâng, cea stângă spre umărul drept, palmele cu degetele răsfirate, formând un uşor căuş. Palmele sunt față în față (degetele mici ating umerii, degetele mari în afară). Vizualizați în continuare cum energia curge continuu şi vă spală toate celulele, organele, oasele, meridianele, aura, prin tălpi ducând toată energia negativă în centrul pământului pentru a fi purificată şi redată Marelui Circuit Universal. După un timp, lăsați mâinile în jos scuturându-le, ridicați-vă, frecați-vă mâinile ca şi cum vă spălați, frecați-vă fața, loviți-vă uşor corpul, de sus în jos, aplecați-vă *fără* să îndoiți genunchii, apucați cu palmele degetele de la picioare. Stați un timp aşa, permițând energiei să se mişte în circuitul natural, în interiorul corpului. Mulțumiți pentru Reiki...

## MEDITAȚIA ÎN MIŞCARE

Meditația ar reprezenta o formă de relaxare în care mintea este golită de gânduri şi prin care omul ar reuşi să intre în contact cu diferite entități luminoase din lumea astrală.

Se realizează în picioare, cu fața spre fereastră sau spre est. Scopul acestei meditații este de a aduce energia negativă a corpului în zonele exterioare ale aurei şi apoi trimisă în pământ.

Paşi:

1. Se activează palmele folosind simbolurile cunoscute.
2. Se aplică simbolurile Reiki pe fiecare chakră, de sus în jos (în special CKR pentru protecția pe chakre).
3. Se desenează un *Cho Ku Rei* dublu deasupra chakrei coroanei, cu ambele mâini.
4. Se desenează un *Sei He Ki* dublu deasupra chakrei coroanei, cu ambele mâini.
5. Se desenează un *Dai Ko Myo* deasupra chakrei coroanei, tot cu ambele mâini.
6. Se desenează un *Dai Ko Myo* mic, la câțiva centimetri. Se aduc palmele în dreptul chakrei inimii, cam la 15 cm de ea, ținându-le față în față, la o distanță de 20-25 cm.
7. Se țin mâinile căuş, ca şi cum ați prinde între palme simbolul *Dai Ko Myo* desenat la pasul anterior, luați lumina ce se iveşte prin deschiderea acelei dimensiuni şi se execută o mişcare prin lateral, circulară cu brațele (întinse, începând de sus în jos) cuprinzând întreaga aură, spunând de trei

ori DKM, aplicând intenția curățirii integrale a câmpurilor în felul acesta, aduceți toată energia negativă acumulată în dreptul chakrei a doua, ținând mâinile aici, ca şi când ați ține o mingiuță.

8. După ce s-au strâns astfel reziduurile energetice din câmpul propriu, se repetă aceeaşi mişcare de trei ori, doar că la sfârşit, palmele una peste alta, îndreptate în jos iar sfera se aruncă în dimensiunea imediat următoare, în jos, spunând de trei ori:

„*Îmi declar prezența mea divină aici, acum, pe pământ!*"

După care aplicați un *Dai Ko Myo* în dreptul chakrei a doua.

9. Încheiați cu o rugăciune de mulțumire către îngerii vindecători.

Puteți repeta de trei ori întreaga procedură, schimbând afirmația „*Îmi declar prezența mea divină aici, acum, pe pământ!*" cu următoarea: *„Îmi îndeplinesc scopul meu divin pe Pământ"*.

Este recomandat ca această meditație să fie aplicată zilnic, cel puțin o dată, pe timpul zilei, în natură sau cu fața spre fereastră.

Se recomandă practicare acestei meditații dimineața, sau, atunci când simțiți că aveți nevoie, înainte de un efort fizic sau intelectual, într-un impas energetic sau de altă natură. Această meditație în mişcare se practică individual, fără a fi condusă de cineva, în propriul dvs ritm.

La început pare complicat, dar odată cu practica, această meditație va fi uşor de realizat.

Meditația în mişcare nu are contraindicații. Este un exercițiu util atunci când nu vă mai recunoaşteți ideile, când aveți nevoie de realism. În terapie, această meditație se foloseşte pentru a curăța, proteja, încărca energetic.

## EXERCIȚII PREGĂTITOARE PENTRU VIITORII MAEŞTRI

**1. Respirația abdominală**

Pentru a conştientiza această respirație, se aşează o palmă pe abdomen, se inspiră lent, bombând abdomenul.

**2. Contracția punctului Hui Yin**

Pentru a face acordajele trebuie contractat punctul *Hui Yin.* La început, este necesar un efort conştient pentru menținerea lui contractat. Prin exercițiu trebuie ca *Hui Yin* să fie contractat fără efort şi să poată fi menținut indiferent ce ați face.

În timp ce respirați normal, pentru început contractați acest punct 10 secunde şi apoi relaxați, contractați din nou. Măriți contracția la 20 secunde, 30 secunde, 50 secunde, cu pauze de relaxare 10 secunde.

Contractarea Hui Yin-ului se foloseşte pentru a conecta cele două canale energetice (de pe spatele şi fața corpului), pentru a creşte propria energie Reiki. Se procedează astfel: se plasează vârful limbii în cerul gurii, chiar în spatele incisivilor superiori. Punctul *Hui Yin* este începutul canalului central. Nu forțați contracția *Hui Yin*-ului prea mult pentru a nu vă distrage atenția de la munca de vindecare. O vizualizare utilă ar fi să vă imaginați un fir care trage Hui Yin-ul în sus şi îl leagă de ombilic. Contractarea Hui Yin-ului blochează/închide chakra 1, de asemenea închide canalul guvernor, cu scopul de a-l umple cu lumină divină. Deci, vă deconectați de la energia materiei pentru a vă conecta la energia divină.

Când faceți tratament REIKI folosind simboluri, energia pe care o transmiteți poate să crească, folosind această practică cu Hui Yin -ul contractat. Ar trebui să practicați această contracție până veți ajunge să o faceți uşor, fără să simțiți vreun disconfort atunci când o folosiți.

**3. Exercițiul „Ceața albă"**

Se face o respirație abdominală profundă. Imaginați-vă coloana vertebrală ca un tub. Pe inspirație aerul care intră în corp se vizualizează strângându-se la baza coloanei vertebrale ca o ceață albă. Țineți-vă respirația şi imaginați-vă că această ceață albă începe să se ridice uşor de-a lungul coloanei vertebrale ca printr-un tub, pătrunzând în craniu. Reținându-vă respirația în continuare, vedeți ceața albă învârtindu-se ca un vârtej şi penetrându-vă creierul.

Când ceața se roteşte o vedeți cum începe să-şi schimbe culoarea, întâi în albastru şi apoi în violet. (Puteți adăuga şi auriu.) Păstrați această imagine câteva secunde şi apoi reveniți la respirația normală.

Ideal este ca măcar la început, această respirație cu vizualizarea ceței albe, să se facă sub îndrumarea şi atenția unui maestru.

**4. Exercițiul „Focul dragonului"**

Se contactă Hui Yin-ul. Limba este aşezată în cerul gurii. Pe inspirație se vizualizează ceața albă (exercițiul anterior, 3.). Expirați puternic, cu limba în spatele incisivilor, se va auzi un sâsâit.

Energia produsă de glandele endocrine este numită uneori *energia focului dragonului.* Este o energie puternică utilizată în transformările spirituale.

După acest exercițiu puteți face o meditație.

Puteți utiliza Exercițiul „Focul dragonului":

- pentru a vă creşte energia,
- atunci când aveți nevoie să măriți sau să accelerați procesul de vindecare,
- pentru a face un tratament rapid (şedința va dura 15 minute, atunci când se utilizează acest exercițiu).

Acest exercițiu nu se utilizează în cazul vârstnicilor, copiilor mici, femeilor însărcinate, persoanelor fragile sau instabile (foarte bolnave).

**5. Suflul vital**

Limba este aşezată în cerul gurii, se activează simbolul de putere Cho Ku Rei mental sau cu ajutorul limbii *dar fără* ca aceasta să fie desprinsă de cerul gurii se suflă de asemenea fără a desprinde limba de cerul gurii. Punctul *Hui Yin* va fi contractat.

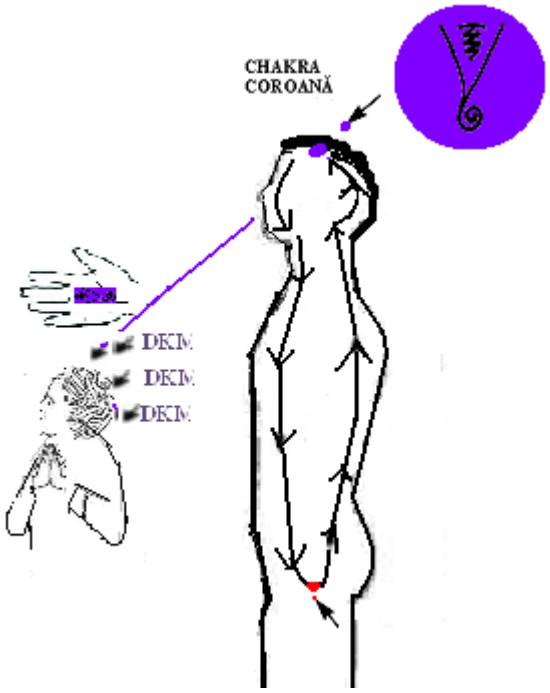
(În timpul inițierilor: limba în cerul gurii - în spatele incisivilor - se inspiră cu *Hui Yin*-ul contractat, se desenează în cerul gurii simbolul Cho Ku Rei de 3 ori + mantra de 3 ori. Suflați în palme→plex→coroană→plex→palme.)

**6. Respirația Violet**

1. Se contractă Hui-yin.
2. Se plasează vârful limbii în cerul gurii.
3. Se inspiră imaginând Lumina Albă care face un circuit al orbitei microcosmică (Lumina

Albă, pe expirație trece prin chakra coroanei, coboară prin limba care e în cerul gurii, traversează partea din față a corpului până în Hui-yin, apoi pe inspirație urcă prin coloană până în centrul capului pe care îl umple de Lumină).

4. Lumina Albă se transformă în albastru-violet rotindu-se orar.
5. Pe fondul acestei străluciri violete se desenează Dai-Ko-Mio Tibetan.
6. Suflați violet în creştetul elevului.
7. Activați-vă palma dominantă cu DKMt.
8. Puneți-vă palma dominantă pe chakra coroană a elevului şi spuneți DKM.
9. Mutați-vă palma dominantă pe partea dorsală a celui de-al treilea ochi şi spuneți DKM
10. Plasați-vă palma pe osul occipital şi spuneți (pentru a treia oară) DKM.




Dacă faceți pentru prima dată o inițiere unei alte persoane, **nu uitați**: înainte de a începe inițierea se declară gradul pe care se face respectiva inițiere iar persoana să aibă o poziție corectă pe scaun, cu tălpile lipite de sol şi mâinile în rugăciune. La sfârşitul inițierii aplicați simbolul Raku pentru a separa aurele maestrului de discipol.

## INTROSPECȚIA LA SFÂRŞITUL ZILEI

Este un exercițiul mental şi are scopul de a creşte atenția.

La culcare întinşi în pat, închideți ochii, respirați normal, vă relaxați şi rememorați evenimentele, vorbele, gesturile, etc., din ziua respectivă, dar în sens invers desfăşurării (de la momentul când începeți exercițiul spre momentul trezirii). Reținеți ceea ce considerați că ar trebui

schimbat în comportament, pentru evoluție spirituală (de exemplu v-ați enervat, vă propuneți să fiți calm/ă). Nu judecați nici un eveniment sau comportament, fiți doar spectator.

## CHAKRE- blocaje şi remedii

Este important deschiderea, rotirea, curățirea chakrelor pentru a permite eliminarea energiilor negative să fie eliminate (prin introducerea luminii energia negativă iese). Chakrele se închid din diverse motive, cum ar fi: emoții refulate, magie, vorbit vulgar, dormit pe nod Hartmann, atacuri psihice, supărare, atunci când nu se face ceva corect, păcat, nemulțumirea părinților sau altcuiva, toxicomanie, sex excesiv sau refuzarea sexului, neiertare, neiubire, etc..

Există mai multe moduri de deschidere, folosind tehnici din Qi Gong, Tao, spunând Tatăl Nostru, aplicând Crucea şi simboluri Reiki, executând cercuri spre stânga în jurul chakrei (de 21sau mai multe, în funcție de starea chakrei), etc.. Deschideți chakrele şi condiționați să rămână la dimensiunea care este optimă pentru starea de bine a omului respectiv. Crucea poate fi folosită fie cu intenția de a deschide chakra pe care o aplicați, fie cu intenția de a o închide.

**Muladhara** stabileşte legătura cu Pământul. Este legată de Corpul Eteric. Cei care au această chakră blocată sau în deficit energetic sunt „aerieni", rupți de realitate, cu capul în nori. Afecțiuni provocate de proasta funcționare a acestei chakre sunt: obezitate, hemoroizi, constipație, sciatică, probleme cu oasele, muşchii, articulațiile.

În aromoterapie se foloseşte esența de cedru sau de cuişoare. Pentru cristaloterapie se folosesc cristalele: agat, jasp, granat, coral roşu, rubin.

Pentru tratamentul Reiki se aplică palmele în zona perineului, vizualizând cum se infuzează lumină de culoare roşie în chakră, până se încălzeşte sau zvâcneşte.

Această chakră este asociată cu ceea ce simțiți în legătură cu viața, precum şi cu relația cu părinții. Muladhara influențează ceea ce ține de supraviețuire, de problemele de ordin fizic şi material, de voința de a trăi, de forța vieții, de supraviețuire, fertilitate, procreare . Dacă chakra se află într-o stare de *echilibru*, viața va fi, în general, stabilă, sigură şi veți avea încredere în cursul natural al existenței şi în bogăția Universului. Dacă chakra se găseşte într-o stare de *dezechilibru*, viața vă va fi guvernată de teama de lipsuri, manifestată printr-un ataşament față de bani şi de bunurile materiale, angoase. Dacă sunteți bogați va genera avariție şi lăcomie, sau sărăcie şi griji financiare, în caz contrar. Teama de viitor, viciile, creşteri în greutate, sunt tot indicii ale dezechilibrului acestei chakre. Reprezintă ziua de Sâmbătă, Îngerul Cassiel, planeta Saturn.

Dacă vreți să eliminați suferința cauzată de abstinența forțată, închideți această chakră. Dacă vreți să deschideți această chakra puteți folosi o rugăciune cu intenție, faceți meditația de împământare (vă imaginați că de la baza coloanei pleacă rădăcini care coboară prin picioare şi se ancorează în centrul Pământului). De împământare aveți nevoie atunci când conduceți maşina, faceți arte marțiale, muncă fizică.

**Swadhisthana** este legată de Corpul Emoțional. Blocată dă: impotență, frigiditate, boli ale vezicii urinare şi ale rinichilor.

Pentru aromoterapia acestei chakre se foloseşte esența de ulm, stejar, verbină. Pentru cristaloterapie se foloseşte karneol.

Pentru tratamentul Reiki se aşează o palmă pe coloana vertebrală în zona lombară, iar cealaltă în față sub coaste.

*Echilibrată*: atitudinea încrezătoare în ceea ce priveşte contactul sexual, intimitatea emoțională, dorința şi plăcerile senzuale, plăcerea de a mânca, de a trăi, procreerea, dorința de a avea copii, manifestarea creativității, distracția, spiritul jovial ce propagă bucurie în jur, vitalitatea, respectul de sine, sentimente de rafinament, indică echilibrul acestei chakre. *Dezechilibrul* are ca efect: imaturitate emoțională, trăirea relațiilor de iubire în imaginație sau crearea obsesiilor, gelozie, manipulare, frică de intimitate, complexe în legătură cu propriul corp, promiscuitate, atragerea, în mod subconştient, a abuzului sexual; dă senzația de a fi dependent şi împrăştiat în sine. Reprezintă ziua de Miercuri, Arhanghelul Rafael, planeta Mercur.

**Manipura** este legată de Corpul Mental. Disfuncțională provocă ulcer, diabet, hipoglicemie, anorexie, bulimie. Poate fii afectată de agresiunile energetice, de orice fel ar fi ele, inclusiv psi.

Pentru aromoterapie se foloseşte esență de lavandă şi rozmarin, iar pentru cristaloterapie ochi de tigru, chihlimbar, topaz nobil (auriu) şi citrină. Pentru tratamentul Reiki se aplică palmele pe corp cu degetele lipite atingându-se în zona plexului solar.

*Echilibrată*: respect şi considerație față de sine şi față de ceilalți, fără a lăsa opiniile acestora să influențeze felul în care vă percepeți propria identitate (în mod realist, nu narcisist sau complexat), capacitatea de a vă apăra interesele în fața celorlalți şi de a spune „nu" atunci când este nevoie, un mod de raportare flexibil şi spontan la oameni şi la viață, bunăstare personală, corp energetizat, senzațiile de foame sau oboseală scad. Moştenirile.

*Dezechilibrată*: neîncrederea în sine mascată printr-o tendință spre agresivitate, spre dominarea altei persoane sau grupuri de oameni, spre critică şi judecarea excesivă a celorlalți, sau deveniți extrem de defensivi şi hipersensibili la critici şi la părerile altor persoane, neliniştiți, pasivi şi foarte timizi, fricoşi dar şi dominația aparține acestei chakre. Reprezintă ziua de Marți, Samuel, Marte.

**Anahata** cu o proastă funcționare produce: astm, hipertensiune sau hipotensiune arterială, boli de inimă, boli de plămâni. Poate fii afectată de problemele emoționale.

Pentru aromoterapie se foloseşte esența de trandafiri, iar pentru cristaloterapie smarald, jad verde, cuarț trandafiriu.

Pentru tratamentul Reiki mâinile se aplică pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului.

Anahata reprezentă, printre alte calități, compasiunea şi relațiile.

*În echilibru*, firea va fi tandră, tolerantă, iubitoare, echilibrată, veți fi întotdeauna dispuşi să-i ajutați pe ceilalți, acceptați viața şi dragostea, ceea ce va da naştere unor relații sănătoase, atât cu alte persoane, cât şi cu sine, încredere, dezvoltare spirituală, iubire necondiționată, compasiune, înțelepciune. *Dezechilibrată*: resentimente, amărăciune, teama de a nu fi rănit sau respins, izolare, timiditate excesivă, singurătate, perspectivă deviantă şi nerealistă asupra relațiilor dintre oameni, gelozie, dependență de partener sau de copii, de familie, de prieteni. Uneori, această dependență se

manifestă prin sacrificiul (nenecesar, necerut) pentru ceilalți fără a avea grijă de propriile nevoi, sau poate creşte aviditatea după bani şi iubire carnală. Reprezintă: Vineri, Uriel, Venus.

**Vishuddha** poate fii perturbată de stres, provocând apoi afecțiuni ale tiroidei şi gâtului.

Pentru aromoterapie se folosesc esențe de salvie şi eucalipt, iar pentru cristaloterapie acvamarin, turcoaz, calcedonie. Pentru tratament Reiki se aplică palmele, ca un colier, în jurul gâtului.

Vishuddha reprezintă şi: auto-exprimarea, comunicarea, creativitatea, simțul responsabilității.

*Echilibrată*: comunicați nestingheriți, limpede, cu încredere şi cu afecțiune, comunicare prin vorbe, scris, cântec, etc.. Vishuddha este corelată şi cu capacitatea de a primi. În cazul în care este în *dezechilibru*, acceptați greu complimentele sau nu acceptați darurile cu inima deschisă, neîncredere în sine şi în ceilalți, incapacitatea de a exprima emoțiile şi opiniile, vorbiți foarte încet sau bâlbâit, sau vorbiți mult de dragul de a vă auzi vorbind, despre tot felul de lucruri lipsite de importanță, labilitate psihică, nehotărâre.

**Ajna** cu o proastă funcționare poate provoca dureri de cap repetate, amețeală, defecte de vedere, tulburări legate de somn, memorie slabă, dificultăți de concentrare, neputință generală de a înțelege sau de a percepe ceea ce se întâmplă în viața personală, iluzii, halucinații.

Reprezintă şi: clarviziunea, telepatie, intuiția, înțelepciunea, controlul gândirii, viziunea interioară şi înțelegerea, inspirația, trezirea spirituală.

Pentru aromoterapie se folosesc esențe de mentă şi iasomie, iar pentru cristaloterapie lapislazuli, safir indigo, sodalit.

Pentru tratament Reiki se aplică palmele pe față sau o palmă se aşează în zona frunții, iar cealaltă în zona occipitală.

*Echilibrată*: permite observarea şi interpretarea corectă a vieții personale, acțiunea constructivă şi armonioasă pentru sine şi în raport cu ceilalți, intuiție, clarviziune, acțiune sub îndrumare spirituală, imaginație deosebită, calități artistice. Reprezintă: Luni, Gabriel, Luna.

**Sahasrara** asigură legătura cu Universul şi o proastă funcționare a ei implică apariția unor sentimente de înstrăinare şi inadaptabilitate. Pentru aromoterapie se foloseşte esența de lotus, iar pentru cristaloterapie ametist şi cuarț.

Pentru tratament Reiki se aplică palmele de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului sau ambele palme pe chakra coroanei.

*Echilibrul*: nivel ridicat al conştiinței spirituale, al înțelepciunii, al cunoaşterii lumii interioare şi o legătură profundă cu tot ceea ce există (conştiința universală), ceea ce atrage după sine o dorință naturală de implicare într-o practică spirituală, cum ar fi rugăciunea sau meditația sau Reiki! Conectarea la ghidarea interioară, conectarea la toate iubire atotcuprinzătoare.

*Dezechilibrul* poate duce la o eternă căutare de a crea o legătură spirituală cu lumea, fără ca ea să fie vreodată găsită, de aici generând o stare de confuzie, hiperraționalizare a orice se întâmplă în viața personală, fanatism sau respingerea totală a lumii spirituale. Reprezintă: Duminica, Mihail, Soarele.

**NOTĂ personală**:

Aţi observat că majoritatea practicilor de dezvoltare spirituală, încep cu purificarea chakrelor de jos în sus, iar în Reiki se începe de la chakra creştetului. În prima situaţie, scopul este de a ridica fizicul, pământescul, material(ism)ul, la nivel divin, dar în majoritatea cazurilor, drumul spre înălţare este lung şi anevoios. În Reiki, se aduce Divinul în corpul fizic pentru a se contopi şi a se facilita îndumnezeirea. Omul a fost trimis pe pământ pentru a-şi îndeplini scopul, pentru a îmbina Divinul cu AICI ŞI ACUM. Asta face Reiki, ajută să trăiţi AICI ŞI ACUM în armonie divină. Deci în alte practici, fizicul urcă spre divin, în Reiki Divinul (Duhul Sfânt) coboară în fizic pentru a ajuta fiinţa să se manifeste divin în plan fizic, astfel încât la sfârşit de drum, sufletul se întoarce la Sursă, cu ambele meniri - pământene şi divine - îndeplinite.

Fiecare chakra generează un câmp. Prin curăţarea şi protejarea chakrelor, vă puteţi păstra câmpurile la valori bune. Vă puteţi proteja chakrele cu C*ho Ku Rei*, le puteţi alinia *Şarpele de foc* pe faţă şi cu *Dragonul* pe spate. De asemenea, dezlegarea, adunarea, alinierea câmpurilor se face cu toate simbolurile şi cu *Şarpele de foc* pe faţă, *Dragonul* pe spate.

Fiecare organ are chakra lui, splina are două. Dacă un organ este bolnav, deschideţi-i chakra menţinând-o deschisă organul începe să se vindece, condiţionaţi ca ea să rămână deschisă atât cât îngăduie Dumnezeu.

Pentru a vă deschide chakrele aplicaţi de sus în jos, pe faţă şi spate, (inclusiv pe ovare, testiculele) *Sei He Ki,* apoi, la fel *Cho Ku Rei.*

De exemplu, vă dor amigdalele, faceţi 21-22 de cercuri în sensul invers acelor de ceasornic, aplicaţi S*hika So+Sei He Ki+ Hon Sha Ze Sho Nen+ Dai Ko Myo+Shanti.* Pentru durerea de dantură ar trebui făcută o curăţare a câmpului respective şi apoi coaserea lui (acolo sunt entităţi malefice şi trebuie anihilate).

## AFIRMAŢII PENTRU ECHILIBRAREA ENERGIEI

**CHAKRA MULADHARA**

Cred că Eul meu Superior îmi asigură toate nevoile. Viaţa mea este plină de prosperitate. Sunt în siguranţă. Sunt parte din Univers, sunt în legătură cu toate fiinţele.

**CHAKRA SWADHISTHANA**

Îmi accept şi îmi recunosc sexualitatea. Sănătatea mea fizică este puternică şi pură. Creativitatea mea funcţionează la parametrii optimi, în mod armonios. Permit noului să vină, pot crea noul.

**CHAKRA MANIPURA**

Cu blândeţe şi într-un mod sănătos, îmi eliberez toate sentimentele nerezolvate. Îmi revendic puterea proprie. Sunt posesorul unic şi unic controlor al propriei mele puteri şi voinţe. Pot să iau decizii corecte. Eu pot.

**CHAKRA ANAHATA**

De bunăvoie şi cu uşurinţă ofer şi primesc iubire, mă iert pe de-a-ntregul pe toate planurile şi nivelele, pentru toate acţiunile şi judecăţile trecute şi îi iert pe ceilalţi pentru toate. Sunt compasiune.

**CHAKRA VISHUDDHA**

Cu uşurinţă, cu claritate şi cu eleganţă îmi exprim cele mai adânci gânduri, simţăminte şi emoţii. Comunic cu uşurinţă. Sunt puritate.

**CHAKRA AJNA**

Viziunea mea interioară este clară şi puternică. Am încredere în intuiţia mea şi în viziunea mea interioară. Sunt în legătură cu sursa infinită de îndrumare.

**CHAKRA SAHASRARA**

Accept şi îmi recunosc spiritualitatea. Eu sunt cel/cea care sunt.

Îmi acord permisiunea de a funcţiona în condiţii de sănătate perfectă.
Permit fiecărei celule să funcţioneze în armonie.
Deţin controlul corpului meu şi acţionez responsabil.
Înlăturând cauzele, efectul dispare.

## ECHILIBRAREA CHAKRELOR

1. Când efectuaţi o echilibrare a chakrelor, ţineţi permanent degetele mâinii drepte împreunate şi mişcaţi mâna dreaptă din dreptul unei chakre spre următoarea. Nu uitaţi că sunteţi conectaţi la nivel energetic.

2. Pentru a face echilibrarea chakrelor unui pacient, ţineţi mâna stângă deasupra chakrei coroană a acestuia (care stă culcat cu faţa în sus) până când simţiţi că energia curge prin palma mâinii stângi.

3. Apoi, coborâţi mâna dreaptă spre chakra a şasea, menţinând palma stângă deasupra chakrei a şaptea, pentru a monitoriza curgerea energiei. Când simţiţi că s-au echilibrat cele două curgeri (caţi după 60-90 secunde), mutaţi mâna dreaptă deasupra chakrei următoare pe care o veţi echilibra în acelaşi mod.

4. Când toate chakrele au fost echilibrate, periaţi energia dinspre şolduri spre bărbie (cu 15-20 de treceri), timp în care se menţine mâna stângă deasupra chakrei coroană, apoi periaţi energia spre mâna stângă pe care o îndepărtaţi în timpul perierii.

## EXERCIŢII DE ROTIRE A CHAKRELOR

Aceste exerciţii vă vor ajuta să vă rotiţi corect şi să vă echilibraţi chakrele.

Dacă încercând să vizualizaţi culoarea chakrei şi nu reuşiţi, aceasta indică faptul că acolo este un blocaj. Continuaţi să inspiraţi în chakră culoarea corespunzătoare şi acest dezavantaj va dispare. Dacă în continuare, nu reuşiţi să vizualizaţi culoarea, puteţi comanda chakrelor să se învârtă în sensul corect, cu viteza şi frecvenţa corecte, după traiectoria corectă. Totul se derulează de la sine, simpla intenţie fiind cheia derulării sale optime.

Urmați paşii următori, până când chakra îşi reia rotirea în parametrii optimi (fie veți putea să le simțiți echilibrate şi le veți putea vizualiza culorile corect, fie veți simți că puteți trece la echilibrarea următoarei chakre).

Înainte de începerea exercițiului puteți face un exercițiul de conectare cu pământul.

1. Când inspirați, imaginați-vă că o energie roşie urcă de-a lungul picioarelor până la chakra rădăcină, dar şi că din aer, de pretutindeni, primiți energie roşie. În acelaşi timp, comandați chakrei să se rotească la parametrii corecți. Cu fiecare respirație simțiți cum energia roşie urcă până la prima chakră, pe care o învăluie şi o echilibrează. Continuați procedura până când o simțiți echilibrată.

2. Când simțiți prima chakră echilibrată, cu următoarea serie de respirații treceți la cea de-a doua chakră. Permiteți energiei roşii de la prima chakră să se transforme în energie portocalie la nivelul celei de-a doua chakre. Vizualizați rotirea corectă a chakrei a doua şi permiteți energiei portocalii să pătrundă odată cu aerul inspirat. Continuați să primiți portocaliu în chakra a doua până la echilibrarea ei. Imaginați-vă pur şi simplu, că de pretutindeni din univers vine spre dv. energia de o culoare portocaliu frumos, clar. Pe inspirație intră în chakră şi pe expirație se stabileşte acolo. Continuați procedura până când o simțiți bine echilibrată.

3. Cu următoarea serie de respirații treceți la cea de-a treia chakra. Permiteți energiilor roşie şi portocalie să se transforme în energie galbenă, care să se ridice la nivelul chakrei a treia. Vizualizați rotirea corectă a chakrei a treia. Cu fiecare nouă inspirație permiteți energiei care urcă de-a lungul picioarelor să devină roşie pentru prima chakră, în portocaliu pentru a doua şi în galben pentru a treia, permițând energiei galbene să intre prin aerul inspirat până când simțiți şi această chakră echilibrată.

4. Treceți apoi la cea de-a patra chakra. Permiteți energiilor roşie şi portocalie, galbenă să se transforme în energie verde, care să se ridice la nivelul chakrei inimii. Vizualizați rotirea corectă a chakrei a patra. Cu fiecare nouă inspirație permiteți energiei care urcă de-a lungul picioarelor să devină roşie pentru prima chakra, să devină portocaliu pentru a doua, galbenă pentru a treia, verde pentru a patra, permițând energiei verzi să intre prin aerul inspirat până când simțiți şi această chakra echilibrată.

5. Procedați la fel cu chakra a cincea (albastru), a şasea (violet), a şaptea (alb), a opta (verde smarald şi purpuriu), a nouă (verde albastru), a zecea (alb opal), a unsprezecea (portocaliu-roz), a douăsprezecea (auriu strălucitor). De menționat că chakrele 8, 9,...12, sunt deasupra capului (ca şi cum ar fi suspendate în aer).

6. Când ați terminat, rămâneți inundați de lumină atât timp cât este necesar, mulțumiți energiei şi deschideți ochii uşor. Rămâneți un timp în acelaşi loc, pentru a vă acomoda la noile energii. Beți un pahar cu suc de fructe, de ceai sau apă energizată. Puteți să vă notați senzațiile apărute, ca şi modificările stării generale de sănătate.

## EMISIA DE ENERGIE PE CHAKRE

Se activează în chakra coroană simbolurile *DKM+CKR+SHK+HSZSN*.

Pe inspirație se aduce energie albă din chakra coroanei, pe canalul guvernor (central) până în chakra 6. Pe expirație se emite energia prin chakra 6. Se repetă de şapte ori.

Se execută la fel pentru chakrele 5, 4, 3 şi 2.

## ECHILIBRAREA CREIERULUI

Această tehnică permite armonizarea energiilor dintre cele două emisfere ale creierului, fapt care va duce la calmarea sau înlăturarea durerilor de cap sau a migrenelor, în controlul epilepsiei şi în cazuri de dislexie (*Dislexia* - dificultatea de a învăța cititul şi scrisul). Tehnica poate fi utilizată şi la echilibrarea altor părți ale corpului, pentru a ajuta la uşurarea durerilor şi la înlăturarea blocajelor.

Când lucrați la echilibrarea creierului cuiva, sunteți şi dumneavoastră echilibrați în acelaşi timp, astfel, nu este nevoie să vă faceți separat echilibrarea.

1. Lucrați cu un pacient. Stați confortabil.

2. Conectați-vă cu pământul şi lăsați energia pământului să vă pătrundă prin picioare, corp şi mâini.

3. Aşezați uşor mâinile pe tâmplele pacientului, deasupra urechilor.

4. Apoi canalizați energia pământului printr-o singură mână, imaginându-vă că doar dintr-o singură mână curge energia care trece prin creierul pacientului spre cealaltă mână. Cea de-a doua mână va fi neutră *şi receptivă*, ea trebuie doar să simtă energia ajunsă de la mâna care trimite. energie. Sesizați cât de uşor sau dificil se realizează curgerea energiei prin creierul pacientului.

5. Continuați canalizarea energiei într-un singur sens până când simțiți că energia curge lin, clar, spre mâna receptoare, după care schimbați sensul.

6. Continuați alternanța trimiterii de energie prin creierul pacientului până când rezistența pe care o percepeți între mâini va fi aceeaşi din ambele sensuri.

7. Echilibrarea creierului durează cam 3-5 minute şi poate fi repetată zilnic, sau la fiecare două zile diferență.

Procedura se poate aplica şi ca o metodă de autotratament, lucrându-se cu energia Reiki.

Folosind simboluri, pentru echilibrarea celor două emisfere cerebrale, se foloseşte în (auto)tratament Sei-He-Ki desenat dublu pe chakra coroanei.

## MEDITAȚIE PENTRU ENERGIZARE

1. Stați aşezați confortabil, cu mâinile sprijinite pe coapse, cât mai comod şi mai aproape de genunchi. Degetul mare se atinge de degetul arătător, formând un inel, un cerc, la fiecare mână în parte.

2. Inspirați pe nas (până numărați la patru), vizualizând lumina albă coborându-vă în inimă.

3. Expirați pe gură (tot cât ați număra până la patru) vizualizând lumina coborând până la trei degete sub ombilic, gândiți "*primeşte această sursă vitală şi înmagazinează*".

4. Repetați inspirația şi expirația în aceleaşi condiții de încă trei ori, astfel încât pentru fiecare deget atins de opozabil (degetul mare), să faceți câte patru asemenea respirații. La a patra expirație, țineți-vă răsuflarea cam cât ați număra până la douăzeci.

5. Mutați degetul mare, atingând următorul deget, la ambele mâini deodată.

6. Repetați paşii de la 2 la 4 de încă nouă ori (ajungând la un total de 40 de respirații). Ajutați-vă de mutarea de deget pentru a ține numărătoarea. Practicând cât mai des, veți simți diferența.

Alt exercițiu:

1. Stați aşezați confortabil, cu palmele una peste alta, acoperind zona de sub ombilic. Bărbații vor avea palma stângă dedesubtul celei drepte, femeile palma dreaptă sub cea stângă. Spatele drept, bărbia împinsă înapoi şi aplecată uşor, pentru a îndrepta zona cervicală.

2. Imaginați-vă că pe inspirație acumulați energia universului, prin toți porii, în zona de sub ombilic, iar pe expirație o rotiți în sensul acelor de ceas, spre interior, conform figurii:

3. Practicați 15 minute.

4. Apoi alte 15 minute păstrați-vă atenția în interiorul zonei de sub ombilic.

5. Deschideți ochii, masați-vă corpul începând de la cap, sau loviți-l uşor cu palmele, dirijând mental tot excesul de energie în zona de sub ombilic.

## Mudra

Atingerea degetelor formează o mudra. Numărul mudrelor din afara sistemului Reiki este mare, scopurile mudrelor şi indicațiile pentru folosirea lor, nu fac obiectul acestui îndrumar.

Îmi permit să vă dau doar câteva indicații.

Degetul mare unit cu arătătorul aduce relaxare, degetul mare unit cu mijlociul induce concentrarea, degetul mare unit cu inelarul - vindecare.

Degetul mare unit cu degetul mijlociu, crează o mudra a elementului Foc şi poate genera o senzație de căldură aproape imediat. Este extrem de puternică, ridică energia din Chakra plexului solar la Coroană. Poate fi folosită pentru a „spăla" corpul cu o explozie de energie.

Degetul mare unit cu inelarul este o mudra a elementului Apă, care la rândul ei este în raport cu emoțiile. Această mudra va aduce orice emoții la suprafață foarte repede. Se poate folosi apoi mudra purificatoare, dar acest exercițiu este puternic, şi ar trebui să fie utilizat cu prudență.

Degetul mare unit cu degetul mic crează o mudra a elementului Pământ şi este folosită după cele anterioare. Această Mudră are un efect de împământare, şi poate fi folosit pentru a vă aduce înapoi pe pământ. Efectele acestei mudra poate fi destul de subtile.

Cea mai cunoscută este **Mudra OM**, se unesc degetul mare şi arătătorul . Degetul mare reprezentă poarta către Voința Divină şi chakra coroană. Degetul arătător semnifică Ego-ul şi chakra ombilicului.

Stați cu spatele drept, picioarele încrucişate. Frecați-vă palmele una de alta cu putere de 9 ori. Degetul mare unit cu arătătorul, creând un inel, la fiecare mână, aşezați palmele în această mudra, pe coapse. Puteți incanta mantra OM, sau să folosiți afirmația, pe inspirație: „*Sunt una cu Universul*", iar pe expirație „*Universul şi cu mine suntem unul*". Această Mudra este foarte utilă

atunci când aveți mare nevoie de pace şi liniște sufletească. Idiferent ce mudra ați folosi, puteți activa în palme CKR şi SHK.

## EXERCIȚII DE PURIFICARE A APEI

Exercițiul 1: Umpleți un pahar sau o sticlă cu apă. Alegeți un loc în care să nu riscați să fiți deranjați. Aşezați-vă pe un scaun. Liniştiți-vă gândurile şi sentimentele. Luați între palme, recipientul cu apă. Țineți-l în dreptul chakrei inimii. Invocați energia Reiki. Intenționați ca energia Reiki să purifice, să crească puterea vindecătoare a apei. Desenați *Cho Ku Rei+ Sei He Ki+ Cho Ku Rei,* rostindu-i fiecăruia mantra de 3 ori. Vizualizați o lumină alb-strălucitoare care coboară de la Sursă, intră prin creştetul capului şi ajunge până în dreptul chakrei inimii de unde se ramifică şi coboară prin mâini spre palme de unde radiază în apă. Repetați intenția. Acest exercițiu ar trebui să dureze minim 7 minute. Puteți vizualiza această lumină alb-strălucitoare într-un flux continuu țâşnind din mijlocul frunții către apa pe care doriți s-o purificați.

Exercițiul 2: Umpleți un pahar sau o sticlă cu apă minerală amestecată cu suc de lămâie proaspăt (o jumătate de lămâie pentru un pahar de 200 ml apă, la temperatura ambiantă). Alegeți un loc în care să nu riscați să fiți deranjați. Aşezați-vă pe un scaun. Liniştiți-vă gândurile şi sentimentele. Luați între palme, recipientul cu apă. Țineți-l în dreptul chakrei inimii. Invocați energia Reiki. Intenționați ca energia Reiki să purifice, să crească puterea vindecătoare a apei. Desenați *Cho Ku Rei+ Sei He Ki+ Cho Ku Rei,* rostindu-i fiecăruia mantra de 3 ori. Țineți paharul în mâna nondominantă. La mâna dominantă: îndoiți degetele mic şi inelar, acoperiți-le cu degetul mare, arătătorul şi mijlociul sunt unite şi drepte. Aşezați degetele pe care le țineți drepte (arătătorul şi mijlociul) pe marginea paharului cu apă. Închideți ochii, respirați profund, apnee. Vizualizați deasupra paharului o lumină albastră foarte intensă, contactați Hui Yin-ul, pe inspirație vizualizați o ceață albastră; expirați puternic, cu limba în spatele incisivilor, auzindu-se un sâsâit (deci, suflați Focul Dragonului deasupra paharului). Apoi se vizualizează lumina albastră condensându-se şi transformându-se într-o ceață albastră care intră în pahar.

După ce ați purificat apa, o puteți încărca cu diverse energii benefice, sau cu sentimente de iubire, armonie, înțelepciune, veselie. Puteți folosi şi tehnica d-lui Emoto, lipind bilete pe recipientul cu apă, cu ideea-forță sau sentimentul pe care doriți să vi-l induceți.

Eu beau apa cu înghițituri mici, spunând mental: „*Această apă aduce sănătatea perfectă în fiecare celulă a corpului meu. În numele Tatălui, Fiului şi Sfântului Duh. Amin*!”

## TEHNICI REIKI FOLOSITE LA SFÂRŞITUL TERAPIEI

### 1. BASTONUL DE FOC

Bastonul de foc constă în energizarea coloanei vertebrale concomitent cu curățarea canalului energetic principal. *Se face ținând o mână pe gât în zona cervicală iar cealaltă în zona coccisului. Imaginați-vă, timp de 10 minute, că între palme se creează un baston luminos şi strălucitor, de*

*culoare alb-aurie.* Se poate face din aproape în aproape pe toată coloana pentru a curăța bine meridianul principal (o palmă pe gât în zona cervicală - cealaltă în zona coccisului; apoi o palmă pe marea vertebră - cealaltă la nivelul chakrei 3 dorsală; încheind cu ambele palme, una lângă cealaltă la nivelul inimii.

Bastonului de foc produce energizarea rapidă a chakrelor, curățarea şi lărgirea canalului central (SUSHUMNA) însoțită de deblocarea acestuia şi purificarea celor două extrameridiane principale, *Du Mai* şi *Ren Mai*. Bastonul de foc creşte vibrația corpului prin lărgirea canalului guvernor prin aplicarea altor persoane împreună cu folosirea simbolului HSZSN. La fel îl puteți folosi în tratamentul la distanță: Bastonului de foc îl vizualizați pe spatele unei persoane, folosind şi simbolul *Hon Sha Ze Sho Nen*.

Metoda bastonului de foc este eficientă în tratarea afecțiunilor spatelui, coloanei vertebrale şi ale febrei musculare, induce o stare de relaxare şi calmează accesele de stres, echilibrează chakrele inferioare cu cele Superioare.

La sfârşit se mulțumeşte ghizilor spirituali pentru ajutorul dat şi este recomandată rugăciunea de mulțumire către Dumnezeu pentru ajutorul, darurile, Lumina primite.

Metoda bastonului de foc este predată la gradul I.

**2. PERIERILE**

- reglează fluctuațiile tensiunii arteriale
- decongestionează blocajele
- produc o irigare profundă cu sânge a celulelor bolnave
- produc uniformizarea aurei, făcând-o mai receptivă la semnalele primite de la Sursa Universală de energie şi lumină, în special dacă înaintea lor se aplică pe tot spatele simbolul *Şarpelui de F*oc.

Sunt trei tipuri de perieri:

- Perierile orizontale se realizează cu ambele mâini, degetele depărtate, în mişcări succesive, pornind de sus în jos, până în zona coccisului, pe o direcție paralelă cu solul. Se repetă de două - trei ori. Aceste perieri energizează articulațiile intervertebrale şi rădăcinile nervilor spinali şi au ca rezultat funcționarea perfectă a sistemului nervos vegetativ.

- Perierile verticale sunt realizate cu mâna dominantă pornind de la ceafă spre coccis de-a lungul coloanei vertebrale, iar apoi lateral în ambele părți, pe linia care porneşte de la omoplat spre oasele bazinului. Se repetă de câteva ori. Rolul acestor perieri este de a asigura un flux energetic constant de-a lungul meridianelor.

- Perierile oblice se realizează tot cu mâna dominantă, pornind de la omoplatul stâng către oasele din partea dreaptă a bazinului şi invers. Aceste perieri asigură curățarea energetică profundă a spatelui.

Scopul perierilor este de a îndepărta energiile negative din canalele energetice de pe partea posterioară a corpului. Reprezintă aproximativ 15% din totalul unui tratament!

**3. TĂIERILE**

Se folosesc la sfârşitul terapiei, după perieri. Tăierile se utilizează pentru eliminarea corzilor formate între terapeut şi pacient în timpul terapiei. Se realizează ţinând palma cu degetele unite, lipită de spatele pacientului, executând de câteva ori o mişcare bruscă şi rapidă a palmei dinspre omoplatul stâng spre oasele din partea dreaptă a bazinului şi invers.

## CURĂȚAREA CANALELOR IDA şi PINGALA

Pentru a curăța canalele *Ida şi Pingala* folosiți degetele index şi mijlociu de la mâna dominantă, pe care le veți plasa la ceafă, în proiecția dorsală a celui de-al treilea ochi. Apoi coborâți degetele (arătător şi mijlociu) pe lângă coloana vertebrală prin mişcări repetate şi bruşte până la baza osului coccis, unde se apasă mai puternic energetic fără însă a provoca durere pacientului. Se repetă de trei până la nouă ori.

Curățarea canalelor *Ida şi Pingala* se va realiza întotdeauna înaintea tăierilor.

### SEIZA

## TEHNICI JAPONEZE DE REIKI

### GASSHO

Termenul japonez gassho se referă la gestul ritualic constând din plasarea ambelor palme lipite - în poziția rugăciunii - în fața gurii, cu vârfurile degetelor sub nivelul nasului.

O variantă des întâlnită este plasarea mâinilor în fața pieptului pe centru la un nivel imediat deasupra inimii. De asemenea, mai rar, se foloseşte poziționarea mâinilor chiar în dreptul inimii (lateral stânga).

Gassho implică recunoaşterea unității tuturorființelor. Acest gest este folosit de asemenea pentru a arăta respectul față de Buddhashi, Bodhisattvashi, Preoți, Învățători. În creştinism este gestul rugăciunii şi respectul arătat lui Iisus şi tuturor Puterilor Cereşti.

Se foloseşte şi varianta care activează chakra vishuddha: palme lipite - în poziția rugăciunii - în fața gurii, cu vârfurile degetelor sub nivelul nasului, iar degetele mari apasă pe chakra vishuddha.

**GASSHO MEISO**

Gassho Meiso în general este executat stând în seiza dar se poate folosi şi stând în picioare sau aşezați pe un scaun.

Închideți ochii şi concentrați-vă atenția în Hara.

Câteva momente relaxați-vă şi urmăriți în linişte respirația fără să o influențați. Nu interferați cu ritmul normal al inspirației şi expirației, fiți doar un spectator al respirației fără să depuneți nici un efort.

Când sunteți pregătit, păstrând ochii închişi, aduceți mâinile împreunate în poziția gassho. Îndreptați-vă apoi uşor atenția din zona Hara în zona de atingere a celor două degete mijlocii.

Continuați, relaxat şi în linişte, să urmăriți ritmul respirației. Uitați orice altceva. Nu mai există nimic altceva. Mențineți această stare de conştiință atât timp cât doriți.

**GASSHO KOKYU HO**

Gassho Kokyu Ho în general este executat stând în seiza dar se poate folosi şi stând în picioare sau aşezați pe un scaun.

Închideți ochii şi concentrați-vă atenția în Hara.

Câteva momente relaxați-vă şi urmăriți în linişte respirația fără să o influențați. Nu interveniți în ritmul normal al respirației, fiți doar un spectator al respirației fără să depuneți nici un efort.

Când sunteți pregătit, păstrând ochii închişi, aduceți mâinile împreunate în poziția gassho. Îndreptați-vă apoi uşor atenția din zona Hara în zona de atingere a celor două degete mijlocii.

Continuând să respirați fără efort, conştientizați în timpul inspirației cum prin palme se absoarbe energia cristalină, Reiki pentru ca apoi să fie condusă şi acumulată în zona Hara.

În momentul dinaintea expirației, conştientizați cum energia se intensifică, devine tot mai strălucitoare şi luminoasă în zona Hara.

În timpul expirației conştientizați cum energia intens strălucitoare Reiki este împinsă din zona Tantien-ului spre mâini şi apoi în afara corpului în aură.

Continuați exercițiul atât timp cât doriți.

**HATSU REI HO (Metoda de a genera Reiki)**

Hatsu = invoca, a genera
Rei = spirit
Ho = metodă

***Hatsu-rei-ho*** este o tehnică foarte importantă, combinând purificarea energetică cu meditația. Este foarte bună pentru întărirea canalelor Reiki şi pentru a vă ajuta să vă dezvoltați spiritual, dar şi pentru a vă curăța întregul corp de energia negativă.

*Kenyoku-ho* este parte din *Hatsurei-ho* şi reprezintă o tehnică ce elimină şi respinge energiile negative din câmpul energetic, astfel că poate fi practicată singură.

Tehnica *Hatsurei-ho* este foarte simplă; poate dura mai puțin de zece minute sau se pot lungi părțile meditative (*Joshin Kokyu Ho*: respirația purificatoare şi *Seishin Toitsu*: concentrare sau meditație) cât de mult vreți.

Practicarea acestui exercițiu duce la creşterea, intensificarea conexiunii cu energia Reiki.

De aceea este recomandat ca această meditație să devină o practică zilnică. Aceasta va duce la *amplificarea abilităților* de a folosi Reiki având un efect cumulativ în dezvoltarea spirituală.

Hatsu rei ho poate fi practicat stând pe scaun sau în seiza.

Meditația Hatsu rei ho este împărțită în mai multe secțiuni: Focalizarea, Baia uscată, Conectarea, Respirația de curățarea spiritului, etc. Această clasificare este făcută pentru ca tehnica să fie reținută mai uşor. În practică, Hatsu rei ho funcționează ca un tot unitar.

**Descrierea tehnicii Hatsu rei ho**

Atunci când este practicată în grup, ea se numeşte *Shuyo ho*.

Coloana trebuie să fie dreaptă dar nu tensionată.

Palmele îndreptate în jos, se țin relaxate pe coapse.

Închideți ochii şi concentrați-vă atenția în zona Xia Tantien - în interiorul corpului la jumătatea distanței dintre ombilic şi osul pubian, la 3 degete sub ombilic.

Câteva momente relaxați-vă şi urmăriți în linişte respirația fără să o influențați. Nu interferați cu ritmul normal al inspirației şi expirației, fiți doar un spectator al respirației fără să depuneți nici un efort.

**Focalizarea (Mokunen)**

Fiind interiorizat, faceți următoarea afirmație mentală: „*Acum încep meditația Hatsu rei ho*”.

**Baia uscată (Kenyoku)**

Kenyoku înseamnă baia uscată, curățare energetică, netezirea aurei.

Prima parte a tehnicii Hatsu rei ho este o curățare energetică sau nivelarea aurei şi poate fi folosită şi separat pentru a realiza o deconectare față de oameni, lucruri, gânduri, emoții, situații, energii etc.

Această tehnică poate fi făcută cu contact fizic sau poate fi realizată fără atingere, dar la suprafața corpului, în aură.

Respirația decurge fără efort. Inspirați pe nas şi expirați pe gură.

Ridicați mâna dreaptă deasupra umărului stâng cu vârfurile degetelor poziționate în zona unde se termină clavicula. Palma este deschisă şi orientată spre corp.

Mişcați mâna în diagonală în josul corpului dinspre umărul stâng spre şoldul drept (în diagonală) într-o mişcare lină ce sugerează o acțiune de periere.

Apoi aduceți mâna stângă în dreptul umărului drept şi repetați mişcarea în diagonală spre şoldul stâng.

Repetați această secvență de mişcări de trei ori periind aura de sus în jos, în diagonală, cu fiecare mână.

Apoi plasați mâna dreaptă la nivelul umărului stâng, ținând mâna stângă drept în fața dvs. Mişcați mâna dreaptă de-a lungul exteriorului mâinii stângi într-o mişcare de periere, în jos până la vârful degetelor. Repetați aceeaşi mişcare de periere cu mâna stângă pe exteriorul mâinii drepte. Repetați acest proces cu ambele mâini încă o dată.

În versiunea *Gendai ho, Kenyoku* se execută în modul următor: mâna dreaptă perie de la umărul stâng până la şoldul drept; mâna stângă perie de la umărul drept la şoldul stâng; mâna dreaptă perie de la umărul stâng până la şoldul drept (această mişcare se execută pe expirație scoțând sunetul haa).

Apoi plasând mâna dreaptă la nivelul umărului stâng, cu mâna stângă ținută drept în fața dvs. mişcați mâna de-a lungul exteriorului brațului drept în jos până la vârful degetelor. Repetați mişcarea cu mâna stângă de-a lungul mâinii drepte. Repetați cu mâna dreaptă de-a lungul mâinii stângi.

Versiunea *Kenyoku din Gendai ho* este prezentată ca versiunea originală Usui. Totuşi, alte surse, descriu versiunea Usui ca executând perierea mâinii pe interior în loc de exterior. Altă versiune descrie perierea de la nivelul încheieturii până la vârful degetelor ținând palma deschisă în loc de întreg brațul.

*Altă versiune*: **Kenyoku-ho** – Baia uscată sau perierea

Perierea poate fi făcută fie prin contact, prin atingerea trupului, fie, mai uşor, fără contact, la 5 cm de corp, în aură. Fiecare mişcare este rapidă şi hotărâtă. Concentrați-vă pe respirație, inspirând în timp ce periați şi scoțând un sunet scurt, ascuțit, de genul „haaa" în timp ce expirați.

- Pune-ți degetele de la mâna dreaptă în punctul unde clavicula întâlneşte umărul stâng, cu palma îndreptată spre podea, cu degetele lipite.
- Lăsa-ți mâna în jos cu o mişcare rapidă, largă, în diagonală, peste piept, în linie dreaptă, de la umărul stâng până la şoldul drept. În acelaşi timp expirați rapid, scoțând un sunet scurt, ascuțit, de exemplu „haaa".
- Acum faceți acelaşi lucru pe partea cealaltă, plasându-vă mâna stângă pe umărul drept, cu palma îndreptată către podea, cu vârfurile degetelor pe claviculă şi realizează o mişcare de periere de la umărul drept spre şoldul stâng, expirând din nou zgomotos.
- Puneți-vă din nou mâna dreaptă pe umărul stâng şi repetați mişcarea.
- Plasați acum mâna dreaptă la capătul umărului stâng, cu palma îndreptată către podea şi cu vârfurile degetelor chiar pe marginea umărului.
- Cu brațul stâng nemişcat, măturați în jos cu mâna dreaptă către exteriorul celuilalt braț, până la vârfurile degetelor mâinii stângi. În acelaşi timp, expirați zgomotos şi rapid.
- Repetați procesul pe partea cealaltă, cu mâna stângă pe umărul drept, coborând-o rapid către vârfurile degetelor mâinii drepte şi expirând zgomotos.
- Încheiați procesul cu încă o mişcare a mâinii drepte către brațul stâng, de la umăr până la vârfurile degetelor.

Folosiți ghidarea intuiției în alegerea versiunii dvs.

**Conectarea**

Acest pas este din versiunea *Hiroshi Doi*, aparent nefăcând parte integrantă a formei originale de Hatsurei ho.

Ridicați mâinile deasupra capului păstrând palmele la aceeaşi depărtare cu lățimea umerilor. Palmele sunt orientate spre în sus, îndreptate una către cealaltă, la o distanță de 20-30 cm iar vârful degetelor spre exterior.

Imaginați-vă şi simțiți energia Reiki, curgând de sus, intrând ca o coloană de lumină prin palmele deschise. Această lumină strălucitoare coboară prin brațe în întreg corpul şi se acumulează în zona Xia Tantien-ului (sub ombilic).

Când simțiți curgerea energiei Reiki, lăsați încet mâinile pe coapse cu palmele orientate în sus, continuând cu următorul subcapitol.

**Respirația de curățare a spiritului (Joshin kokyu ho)**

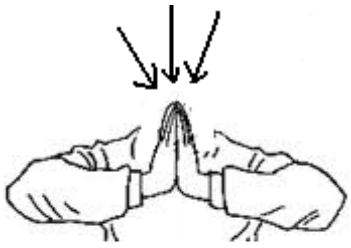
(Această practică este o componentă a exercițiului Hatsu rei Ho, dar poate fi executată şi separat.)

Coborâți încet brațele şi aşezați mâinile în poală, cu palmele îndreptate în sus; respirați pe nas natural şi constant. Concentrați-vă pe linia Hara (o linie energetică foarte importantă care trece prin centrul corpului, conectând toate celelalte chakre, de la rădăcină până la creştet) şi apoi relaxați trupul.

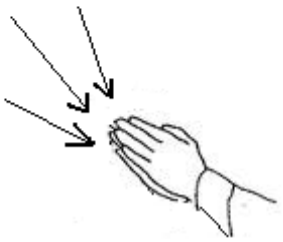
Câteva momente relaxați-vă şi urmăriți în liniște respirația fără să o influențați. Nu interveniți în ritmul normal al inspirației şi expirației, fiți doar un spectator al respirației fără să depuneți nici un efort.

După câteva momente, cu atenția îndreptată în zona Xia Tantien-ului, în timp ce inspirați, imaginați-vă cum energia Reiki începe să curgă de sus formând o coloană de lumină alb - strălucitoare. Urmând respirația naturală şi fără efort, energia pătrunde prin chakra coroană şi curge în interiorul corpului, pe linia Hara, acumulându-se în zona Xia Tantien-ului.

În momentul dinaintea expirației, conştientizați cum energia se intensifică, devine tot mai strălucitoare şi luminoasă iradiind în întreg corpul, *intenționând* ca Reiki să vă purifice energiile. Lumina dizolvând şi înlăturând orice stress, tensiuni negative contribuind la refacerea întregii structuri energetice a ființei. Simțiți asta.



În timpul expirației fiți conştienți că emanați lumină prin fiecare por de pe întreaga suprafață a corpului şi întrega energie iradiază în toate direcțiile, umplând aura şi prin ea spre infinit, în toate direcțiile, luând cu ea (lumina) orice energii negative pe care corpul fizic sau energetic le-a adunat pentru a fi eliberate şi transformate de puterea vindecătoare a energiei Reiki.



Continuați acest exercițiu atât timp cât vă simțiți confortabil, inspirând lumina purificatoare a Reiki şi expirând energia negativă.

Lăsați corpul să-şi mențină ritmul natural al respirației. Nu trebuie să existe nici o interferență în procesul natural de inspir şi expir. Respirați relaxat, fără efort.

Unele persoane pot experimenta un flux de energie fierbinte sau alte senzații în timpul practicii Hatsu rei ho, care sunt considerate normale.

**Mâinile în rugăciune (Gassho)**

Când sunteți pregătit, păstrând ochii închişi, aduceți mâinile împreunate în poziția gassho. Îndreptați-vă apoi uşor atenția din zona Xia Tantien-ului (sub ombilic, la 3-4 degete), în zona de atingere a celor două degete mijlocii.

Mențineți această stare de conştiință atât timp cât doriți, uitând de orice altceva.

Acesta este ultimul pas în execuția Hatsu rei ho în varianta originală folosită de sensei Usui. Hiroshi Doi şi alți maeştrii au adăugat următoarele elemente:

**Concentrarea / Meditația (Seishin Toitsu)**

Este momentul din ritualul Hatsu rei ho în care elevul primeşte Reiju-ul (împuternicire).

Când sunteți pregătit, continuând să respirați fără efort, conştientizați în timpul inspirației cum prin palme se absoarbe energia cristalină, Reiki pentru ca apoi să fie condusă şi acumulată în zona Xia Tantien-ului.

În momentul dinaintea expirației, conştientizați cum energia se intensifică, devine tot mai strălucitoare şi luminoasă în zona Tanden-ului.

În timpul expirației conştientizați cum energia intens strălucitoare Reiki este împinsă din zona Tanden-ului spre mâini şi apoi în afara corpului în aură.

Continuați exercițiul atât timp cât doriți.

**O altă descriere a tehnicii Seishin Toitsu – Concentrarea/Meditația**

- În timp ce țineți mâinile în poziția Gassho, nu vă mai concentrați asupra respirației pe nas, ci vă imaginați că inspirați Reiki prin mâini.

- În timp ce inspirați, vizualizați lumina Reiki cum curge prin mâini în interiorul corpului şi de acolo în chakra inimii. Imaginați-vă cum vă umple chakra inimii şi apoi simțiți-o cum curge în linia Hara (linia verticală, o linie energetică foarte importantă care trece prin centrul corpului, Shusumna Nada). Vizualizați-o cum urcă şi coboară prin lina Hara, conectând toate chakrele şi energizându-le cu Reiki, până când atât linia Hara cât şi chakrele sunt pline cu lumina albă a Reiki.

- În timp ce expiraşi, vizualizați lumina Reiki din linia Hara radiind prin mâini, curgând în afară şi răspândind Reiki în toate direcțiile, pe lângă aură, în jurul lumii şi în Univers, către eternitate, răspândind pace şi vindecare oriunde este nevoie.

- Continuați procesul pentru câteva minute sau cât timp doriți, inspirând Reiki prin mâini, în linia Hara şi expirați-l tot prin mâini, lăsându-vă mintea să intre într-o stare meditativă.

**Repetați Principiile Reiki de trei ori (Gokai Sansho)**

Când sunteți pregătiți, repetați Gokai: Cele cinci Principii Reiki de trei ori cu voce tare şi în inimă.

Kyo dake wa - Doar pentru azi
Okoru-na - Nu te supăra
Shinpai suna - Nu te îngrijora
Kansha shite - Mulțumeşte pentru binecuvântările primite
Gyo o hage me - Munceşte cinstit

Hito ni shinsetsu ni - Fii bun cu semenii tăi şi cu toate fiinţele vii

**Focalizarea (Mokunen)**

Aducând mâinile pe coapse, se afirmă mental: „*Am încheiat Hatsu rei ho*".

(Puneţi-vă mâinile înapoi în poală, cu palmele îndreptate în jos, şi *intenţionaţi* ca *Hatsu rei-ho* să se încheie.) Când simţiţi că sunteţi gata, deschideţi ochii şi scuturaţi uşor mâinile în sus şi în jos de câteva ori, pentru a vă readuce la o stare mai mare de conştiinţă fizică. Sunteţi acum pregătiţi să vă continuaţi ziua sau să începeţi practica Reiki, fie ca autotratament, fie pentru a-i trata pe alţii.

**Reiki Mawashi** este o meditaţie de grup

Procedura poate fi folosită ca modalitate de tratament Reiki.

În Vest, Reiki Mawashi este întâlnit ca Cercul Reiki şi implică un grup de practicanţi Reiki stând în cerc.

Fiecare participant ţine palma sa stângă îndreptată în sus iar palma dreaptă cu faţa în jos.

Ei îşi prind mâinile fiecare, mâna stângă sub mâna dreaptă a persoanei aflată în stânga şi mâna dreaptă deasupra mâinii stângi a persoanei aflată în partea dreaptă.

În acest mod, fiecare practicant este conectat formând un lanţ neîntrerupt sau un cerc.

Intrând prin chakra coroană a fiecărui practicant, energia Reiki curge de-a lungul cercului în sens antiorar acest lucru ducând la amplificarea luminii în toţi participanţii.

În unele versiuni ale exerciţiului Reiki Mawashi mâinile se menţin la o distanţă de câţiva centimetrii în loc să existe un contact fizic între participanţi.

Alţii sugerează că Reiki Mawashi a fost creat în principal pentru a face tratamente. Astfel, maestrul Reiki va sta în centrul cercului direcţionând întreaga energie Reiki cu ajutorul intenţiei către scopul propus.

**Uchi-te Chiryo-ho**

Este o tehnică ce implică lovituri ferme dar uşoare, blânde cu mâinile (palma şi degetele deschise), în zonele amorţite sau în care energia este blocată, stagnantă, pentru a stimula zona respectivă şi a permite curgerea şi mişcarea armonioasă a energiei. Tehnica se foloseşte între treizeci de secunde şi un minut pe zona de tratat, continuând cu următoarea zonă. Această metodă va permite energiei Reiki să pătrundă rapid în corp, activând celulele şi spărgând blocajele energetice.

**Nade-te Chiryo-ho**

Este o tehnică stimulează energiile trupului şi un debit mai mare de Reiki care să pătrundă rapid şi uşor în corp, dând o stare de confort. Ca şi în tehnica anterioară, se aplică lovituri ferme dar uşoare şi blânde, ritmice, de sus în jos, de exemplu, de la umăr spre palme, la o distanţă de cinci - zece centimetri, faţă de lovitura anterioară.

**Oshi-te Chiryo-ho**

*Oshi* înseamnă „a apăsa sau a presa". Această tehnică presupune presarea uşoară (apăsând blând şi ferm) cu vârful degetelor de la mâini, zonele în care muşchii sunt înţepeniţi, dureroşi sau

amorțiți, în care simțiți că există blocaje sau stagnări de energie. Tehnica permite energiei Reiki să curgă şi să stimuleze zona pentru a se realiza vindecarea. Se folosesc în general numai două degete de la fiecare mână, *intenționând* ca Reiki să curgă prin degetele de la mâini ca să trateze zona respectivă şi să elimine blocajele energetice. Pentru a relaxa umerii înțepeniți sau muşchii dureroşi, se face o mişcare uşoară, rotativă cu degetele, trimițând Reiki prin vârfurile lor.

## EXERCIȚIU PENTRU CREŞTEREA CIRCULAȚIEI ENERGIEI ÎN MÂINI

Tehnica următoare este simplă, dar profund benefică.

Această tehnică este un „conglomerat" de diverse practici şi tehnici, precum *„Calea de [legătură cu] puterea spirituală"* sau *„Calea de putere a sufletului"*.

Deşi acest exercițiu pare cam ciudat la început, dar beneficiile sale sunt enorme.

Tehnica poate fi practicată aşezat pe un scaun sau o bancă, sau într-o postură relaxată sau în seiza.

Alegeți ora şi locul unde este puțin probabil să fiți perturbați - inițial, 5 -10 minute, va fi suficient pentru practică - cu practica regulată, timpul investit în exercițiu va creşte natural.

Această tehnică nu se practică în frig. Ori de câte ori faceți acest exercițiu - în interior sau afară, asigurați-vă că podeaua / solul sunt calde.

Scoateți-vă pantofii.

Spatele drept dar nu rigid - rigiditatea poate împiedica tehnica. Mâinile, cu palmele în jos, pe picioare.

Concentrați-vă pe zona centrului Hara (zona din interiorul corpului, în adânc; jumătatea distanței dintre ombilic şi partea de sus a osului pubian).

Deveniți vag conştienți de ritmurile naturale ale respirației dumneavoastră. Termenul folosit este: „uitați de respirație" - acest lucru implică non-interferența în procesul natural de respirație. Nu căutați să respirați conştient - pur şi simplu fiți conştienți de faptul că respirați fără efort.

După câteva minute, ținând umerii cât mai relaxați, ridicați brațul drept (relaxat şi el), iar palma acoperă urechea stângă.

Când simțiți că mâna dreaptă începe să obosească, lăsați palma să se odihnească pe coapsa dreaptă (nu treceți niciodată de stadiul de „începe să obosească").

Din nou, păstrați brațul şi umerii cât mai relaxat, dar de data aceasta acoperiți urechea dreaptă cu palma mâinii stângi. Nu apăsați, pentru a permite fluxul de aer să se mişte fără efort.

Când simțiți brațul stâng că a început să obosească, lăsați să se odihnească palma pe coapsa stângă.

După un moment de pauză, relaxați brațele şi umerii, acoperiți urechea stângă cu palma de la mâna dreaptă şi urechea dreaptă, cu palma stângă. Când simțiți brațele obosite, coborâți palmele în jos - pe coapse. Odihniți-vă.

Durata şi calitatea acestei tehnici, creşte odată cu practica. Relaxarea brațelor şi a umerilor, respirația fără efort, sunt chei importante în timpul practicării acestei tehnici.

**Seika TANDEN „impulsuri”**

Este o practică foarte eficientă pentru dezvoltarea unui simț de „centru” şi de sensibilizare a energiei.

Ar trebui să fie practicată în mod ideal în postura *seiza,* cu toate acestea, pentru cei care au dificultăți în menținerea acestei poziții, ea poate fi, practicată fie aşezat pe un scaun, sau într-o postură cu picioarele încrucişate.

Alternativ, poate fi practicată în poziția culcat.

[Alegeți un timp şi locul în care eşti puțin probabil să fiți perturbați. Şi ori de câte ori faceți acest exercițiu - în interior sau afară, asigurați-vă că solul sau podeaua sunt calde. Nu se practică în frig.]

Dacă se practică această meditație culcat, se alege o poziție confortabilă, brațele pe lângă corp.

Dacă se practică această meditație într-o poziție aşezat, stați drept (dar nu rigid - rigiditatea poate împiedica tehnica).

Mâinile, cu palmele pe picioare - sau în poală, în gestul stabilității (dacă sunteți femeie, palma dreaptă în palma stângă, vârfurile degetelor mari se ating uşor; bărbații țin palma stângă în palma dreaptă. Dacă aveți picioarele încrucişate, orientarea lor să fie inversă mâinilor, de exemplu: la femei piciorul drept în exteriorul piciorului stâng, la bărbați invers femeilor).
Cu gura *vag* închisă - maxilarul relaxat - vârful limbii în cerul gurii (asigurați-vă că atinge, de fapt, cerul gurii, nu doar punctul de mai sus de dinții). Dacă salivați mai mult, înghițiți, dirijând saliva mental în Hara.

Închideți ochii şi vă concentrați pe centrul Hara (o zonă în interiorul corpului, în adânc, la jumătatea distanței dintre ombilic şi partea de sus a osului pubian).

Pentru câteva momente, în linişte, uitați de respirație: vag accent pe ritmurile naturale de respirație. Nu există nici o interferență cu procesul natural - nu se respiră în mod conştient - pur şi simplu să fiți conştienți de faptul că respirați fără efort.

Concentrarea dumneavoastră să fie în centrul Hara, deveniți conştienți de o senzație pulsatorie - e pulsul natural al sângelui, deoarece circulă profund în această zonă *tanden.*

Faceți abstracție de orice alte senzații care pot apare.

În plus față de senzația fizică a pulsului, puteți începe să percepeți - *vedeți* - ca o lumină pulsând, sau să auziți un sunet. În cazul în care atenția este momentan distrasă de alte senzații, cu blândețe, uşor, aduceți-o înapoi să se concentreze în pulsul *tanden*... Mențineți această conştientizare pentru atâta timp cât vă simțiți confortabil.

Apoi, când simțiți că trebuie să vă opriți, atenția poate porni spre exterior, mişcați-vă, întindeți uşor brațele şi picioarele.

**Notă**: un procent *foarte* mic de persoane ar putea deveni uşor neastâmpărate sau „nervoase”, în timp ce practică această meditație. Dacă în orice moment, aveți chiar şi cel mai uşor sentiment de disconfort, pur şi simplu sfârşiți meditația.

**Tehnica HESO CHIRYO- HO**

*Heso* înseamnă „buric”, *chiryo* - „tratament medical”, iar *ho* -„tratament, metodă sau cale”. Este o metodă prin care se energizează puternic zona ombilicală şi o metodă de echilibrare a curgerii energiei *Chi* în corp pentru a stimula vindecarea. Scopul acestei tehnici: propria armonizare pentru pace interioară, pentru propria centrare.

Se începe prin a sta în picioare sau jos, într-o poziție confortabilă, ținându-vă mâinile în poziția Gassho, inspirând adânc şi concentrându-vă profund asupra propriei persoane. Când reuşiți să vă induceți un sentiment de calm, intenționați ca Reiki să curgă în dvs. pentru a stimula vindecarea profundă pentru binele dvs. suprem. Ochii închişi. (De regulă, nu contează ce mână folosim, dar vă puteți folosi mâna dominantă pentru a crea presiunea.) Mâna nondominantă se aşează pe chakra inimii. Mâna dominantă se aşează cu fața în spre corpul dv., cu degetul mijlociu se face o presiune lejeră pe buric, direct pe piele, până simțiți în deget pulsul energetic (nu pulsul din aortă, acesta îl simțiți dacă ați apăsat prea adânc în buric). Intenționați ca propriul puls energetic să rezoneze armonios cu Reiki. Simțiți asta, țineți poziția până vă simțiți echilibrați (cați cinci minute). Lăsați energia din cap şi din deget să se contopească. Această metodă, se poate face oriunde şi oricând. Se opreşte exercițiul la câteva minute după ce apare o senzație pulsatilă în zona buricului.

Apoi, scoateți degetul din buric, rămâneți câteva minute în linişte, după care puteți relua alte activități.

**Tehnica JOSHIN - KOKI – HO**

Este o tehnică de vibrație, pentru că ridică nivelul energetic; *este interzisă celor cu tensiune şi astm*. Se execută în picioare, cu picioarele uşor depărtate, se inspiră prin coroană, cu limba în cerul gurii şi se vizualizează cum energia care intră prin coroană, coboară în a doua chakră şi apoi umple tot corpul. Cu respirația oprită se vizualizează energia care umple corpul. Când considerați că aveți corpul plin, vă relaxați, expirați şi dați drumul la energie prin mâini, prin tălpi, prin tot corpul. Se poate practica oricând, în *stări de apatie şi mai ales în stări de depresie*.

**Tehnica JAKI – KIRI – HO**

Este o metodă de curățat obiecte de vibrații negative. Se aşează obiectul de curățat în mâna stângă. Se inspiră cu limba în cerul gurii şi se fac două pase cu respirația oprită; la a treia pasă se opreşte mâna dominantă deasupra obiectului, se expiră deasupra lui şi se mişcă mâna spre exterior. Argintul, ca şi pietrele, adună energie negativă. De aceea, acestea se curăță din când în când cu JAKI – KIRI – JOKO – HO. Apa cu sare este agresivă şi se foloseşte doar prima dată când se lucrează cu cristalele. Soarele are rolul de a încărca. Cristalul nu trebuie atins de alte persoane! „*Nimeni nu mă atinge, pentru că sunt protecție divină*”, “ *Înapoia mea!*”

**Tehnica REI – JI – HO**

Se execută *înaintea* oricărui tratament:

1. Cu mâinile în poziția Gassho anunțați intenția de a da tratament Reiki, spunând: „*Voi utiliza energia Reiki*”.

2. Faceți o mică rugăciune, pe care o încheiați spunând: „*Pentru binele persoanei, la toate nivelele*”.
3. Ridicați mâinile la cel de-al treilea ochi, atingând cu vârfurile degetelor Ajna şi cereți energiei Reiki să vă ghideze mâinile în pozițiile în care persoana are mai mare nevoie. Nu faceți pozițiile clasice, acelea din fişe, şi nici nu aveți nevoie să ştiți de ce mâinile s-au dus în această poziție sau în aceste poziții.

**SHO – CHO – REIKI**

Este Reiji – Ho (tehnica anterioară) practicat în grup.

**LAZER – HO (laser ho)**

Degetele de la mâna stângă strâns unite, se țin în sus, funcționând ca o antenă, ca un releu. Degetul mare, mijlociu şi inelarul de la mâna dreaptă (1, 3, 4) sunt unite şi se aplică pe abcese, tumori, pe tot ce trebuie dispersat (noduli); durata – după intuiție.

**KO – KI – HO (tehnica suflatului)**

Această tehnică se practică după activarea simbolurilor prin intenție şi se aplică în special în cazul pacienților pe care nu-i puteți trata din apropiere (victime ale violurilor, cei care au suferit arsuri etc.). Cu limba în cerul gurii se desenează Suflul Divin şi se suflă pe locul unde sunteți poziționați cu mâinile. Intuiția este foarte importantă. Se poate sufla pe o hârtie, pe un proiect necondiționat - cerere, lucrări, teze, curs, carte, set de lucrări. Astfel, curățați de energie negativă şi-i dați forță.

**GYO – SHI – HO (tehnica privirii fixe)**

Tehnica constă în a focaliza locul unde vreți să trimiteți energie cu ochii şi să aplicați simboluri. Înseamnă a privi pe cineva cu iubire, privirea este pierdută, focalizarea se face în spatele persoanei – şi se trimite energie. La un moment dat este posibil să se vadă aura persoanei.

Anunțați-vă intenția: „ *Acum încep Ghyo - Shi-Ho*”, sau „ *Acum încep să transmit energia Reiki cu ajutorul ochilor*”.

Puteți privi cu blândețe persoana sau locul de vindecat, nu priviți fix (nu vă „holbați”).

Vă imaginați un fascicul (de orice culoare simțiți în acel moment) care se transmite din ochii dv. către persoana respectivă, un fel de rază laser.

Puteți folosi, dacă doriți simboluri Reiki. Sau vă puteți imagina orice simbol vreți, pornind dinspre ochii dv., spre pacient. Fiecare simbol va merge asupra cauzei problemei şi va trata în mod adecvat. Continuați până simțiți nevoia să vă mutați privirea în alt loc sau să încheiați tratamentul.

Mulțumiți energiei Reiki şi entităților de lumină pentru sprijin şi îndrumare. Menționați că energia Reiki continuă să vindece pacientul şi după ce pleacă de lângă dv.

**Meditația UNRO**

Se practică 10 - 15 minute pe zi, 3 luni, cu pauză de 2 săptămâni, apoi iar 2 luni. Se lasă corpul să se mişte liber, fără a crea intenționat sau conştient, mişcarea. Nu se foloseşte muzica

pentru a realiza aceste mişcări.

**SEI -HE - KI - CHI - RYO (tehnica fără nume)**

Este o metodă de implantare de noi idei în subconştient, acţionând astfel eficient în eliminarea adicţiilor folosind intenţia, aplicând o mână pe ceafă şi una pe frunte în timp ce se repetă de câteva ori intenţia stabilită. Deci este utilă pentru ADICŢII.

Se foloseşte simbolul mental emoţional SHK. Se utilizează pentru a schimba anumite trăsături de caracter. Se începe cu propria persoană, formulând afirmaţii pozitive, la timpul prezent.
Exemplu:

„Am un echilibru şi un calm interior perfect".

„Sunt o persoană plină de răbdare".

„Ajung întotdeauna la timp oriunde trebuie să merg".

„Sunt o persoană armonioasă şi am o relaţie de cuplu perfectă pentru mine, în armonie cu universul".

Se aşează mâna stângă pe frunte şi dreapta pe occipital. Se activează SHK şi se repetă afirmaţia timp de 7 - 10 minute. Apoi se ia mâna stângă de pe frunte şi se mai continuă câteva minute cu mâna dreaptă. Dacă vreţi să ajutaţi pe cineva cu această tehnică îl îndrumaţi să-şi spună afirmaţia, dirijându-l spre ce afirmaţii doreşte.

Se activează SHK în timp ce se ţine mâna stângă pe frunte şi dreapta pe occipital (pe capul pacientului) în timp ce el mental repetă fraza (pe care poate să nu vi-o spună). Apoi luaţi mâna stângă de pe frunte (după 7 - 10 minute) şi continuaţi cu dreapta câteva minute.
Exemplu:

- dacă vrea să renunţe la fumat: „Sunt o persoană armonioasă, sunt liber/ă" („*Renunţ la nevoia de a...* (introduceţi obiceiul prost, de exemplu, fumatul)" +„*Aplic acest simbol/ tratament pentru a mă putea lăsa uşor de fumat*").

- dacă este o persoană nervoasă : „Sunt mulţumit/ă 24 de ore din 24 de ore" , „Sunt calm/ă, sunt iubire"

Ca în cele mai multe tehnici de Reiki, există mai multe versiuni uşor diferite în prezentarea acestei tehnici.

Vă prezint în continuare o altă variantă:

Închideţi ochii şi vă concentraţi pe centrul Hara (o zonă în interiorul corpului, în adânc, la jumătatea distanţei dintre ombilic şi partea de sus a osului pubian).

Pentru câteva momente, pur şi simplu, în linişte, uitaţi de respiraţie: vag accent pe ritmurile naturale de respiraţie. Nu interferaţi cu ritmul normal al inspiraţiei şi expiraţiei, fiţi doar un spectator al respiraţiei fără să depuneţi nici un efort.

Când sunteţi gata, efectuaţi *gassho* şi faceţi o declaraţie de intenţie („*Seiheki Chiryo începe*", sau „*Am început Seiheki Chiryo acum*").

Desenaţi CKR pe creasta occipitală şi acoperiţi-o cu mâna dominantă, permiţându-i energiei Reiki să curgă.

Atunci când intuiți că este timpul pentru a trece la etapa următoare, desenați SHK în acelaşi punct şi apoi, CKR din nou.

După un timp, aşezați mâna non-dominantă pe fruntea pacientului (de la linia părului).

Se dă energie Reiki, şi în acelaşi timp (în tăcere) se repetă o sugestie adecvată sau o afirmare. (Natura problemei care urmează să fie lucrată / intenția stabilită - şi formularea exactă a sugestiilor / afirmațiile, ar trebui decise în discuția cu pacientul înainte de tratament).

Repetați tăcuți, pentru câteva momente, afirmația, până când intuiți că este timpul să vă opriți.

Sfârşiți prin efectuarea *gassho* încă o dată.

Efectele Seiheki Chiryo sunt cumulative, de ceea se recomandă o serie de tratamente la intervale frecvente.

Se pot observa rezultate din a treia zi.

În unele versiuni ale Seiheki Chiryo Ho, după desenarea CKR în primul rând, practicantul pune mâinile *atât* pe creasta occipitală *cât* şi pe linia părului, apoi, după desenarea SHK şi CKR, pune ambele mâini de o parte şi alta de creasta occipitală.

*NOTĂ*:

D-na Takata numea această tehnică: „obiceiul de tratament".

Versiunea pe care a învățat-o de la Hayashi-Sensei a fost diferită de cea descrisă mai sus.

De exemplu, prima dată a scris SHK - pe *centrul capului* (mai degrabă decât pe creasta occipitală), urmat de CKR - care a fost folosit o singură *dată* în timpul procesului. (Despre CKR ea a spus: „Pentru că este un simbol foarte puternic, eu nu îl folosesc, de multe ori.")

D-na Takata a declarat că ar trebui să se acorde cincisprezece minute în fiecare zi, acestei tehnici, până când persoana este bine.

**NENTATSU HO**

Nentatsu Ho este uneori menționată ca o tehnică de deprogramare. Este o metodă de transformare a obiceiurilor proaste sau a înclinațiilor, şi „stabilirea" intențiilor pozitive - concentrarea energiilor spre un obiectiv specific. Tehnica constă în plantarea unui gând, idee, sugestie în subconştientul propriu sau al unui pacient.

Nentatsu Ho este aproape identică cu Seiheiki Chiryo Ho. Principala diferență dintre Nentatsu şi Seiheiki este că tehnica din urmă implică utilizarea de *shirushi* (simboluri Reiki), iar Nentatsu nu.

Închideți ochii şi vă concentrați pe centrul Hara (o zonă în interiorul corpului, în adânc, la jumătatea distanței dintre ombilic şi partea de sus a osului pubian).

Pentru câteva momente, în linişte, uitați de respirație. Nu există nici o interferență cu procesul natural - nu se respiră în mod conştient - pur şi simplu fiți conştienți de faptul că respirați fără efort.

Când sunteți gata, efectuați *gassho* şi declarați de intenția: „*Nentatsu începe*", sau „*Încep Nentatsu acum*".

Acoperiți creasta occipital a pacientului (baza craniul), cu mâna dominantă, permițându-i energiei Reiki să curgă.

Atunci când intuiți că este timpul pentru a trece la etapa următoare, lăsând mâna dominantă în locul în care este, puneți mâna non-dominantă pe fruntea pacientului (la linia părului).

Să dă energie Reiki, şi în acelaşi timp (în tăcere) se repetă o sugestie adecvată sau o afirmație.

(Natura problemei care urmează să fie lucrată / intenția stabilită - şi formularea exactă a sugestiilor / afirmațiile, ar trebui decise în discuția cu pacientul înainte de tratament).

Indiferent de natura afirmațiilor / sugestiilor ar trebui să le emiteți, fără judecată, şi într-o atitudine de iubire, recunoştință şi compasiune.

Repetați tăcuți, pentru câteva momente, afirmația, până când intuiți că este timpul să vă opriți.

Sfârşiți prin efectuarea *gassho* încă o dată.

Efectele Nentatsuo Ho au un caracter cumulativ, de ceea se recomandă o serie de tratamente la intervale frecvente.

În unele versiuni ale Nentatsu Ho, terapeutul *începe* cu mâinile de pe creasta occipitală şi linia parului, apoi, după câteva momente, ambele mâini se aplică pe creasta occipitală.

**KATSUGEN UNDO**

Katsugen Undo este un exercițiu dinamic destinat să elibereze stresul, să detoxifice corpul, să aducă energiile corpului în echilibrul natural, sănătos, ajutând funcțiile fizice, mentale şi emoționale. Practica Katsugen Undo aduce multe beneficii:

Eliberarea de stres.

Consolidează funcția de auto-vindecare şi de rezistență la boli şi depresie.

Creşte funcția fizică de coordonare, rezistență, suplețe / flexibilitate.

Creşterea încrederii în sine, fericirea şi sentimentul de bunăstare.

O mai mare flexibilitate şi deschidere mentală.

Capacitate mai mare de expresie de sine / creativitate.

O aprofundare a valorilor spirituale şi sentimentelor de forță interioară.

Este recomandată prezența unui medic în timpul efectuării acestei tehnici.

Katsugen Undo se efectuează cel mai bine într-un spațiu expansiv şi ordonat [rogojini groase pe podea].

TEHNICA:

- Stați pe un scaun, pe jumătatea din față a scaunului.

Începeți prin câteva exerciții de flexibilizare, de exemplu:

- Tensionați şi relaxați-vă muşchii
- Rotiți gâtul şi capul într-un cerc, în sensul acelor de ceasornic şi în sensul invers acelor de ceasornic
- Ridicați brațele în sus şi înapoi în spatele dvs., descriind un arc larg
- Răsuciți talia şi îndoiți înainte şi înapoi.

Când vă simți suficient de flexibili, aşezați mâinile pe genunchi.

Capul uşor ridicat, gâtul şi coloana vertebrală se extind / alungire în sus spre tavan.

Fii conştienți de toate simțurile şi de ceea ce vă confruntați prin ele. Fiți conştienți de respirație - simți plămânii cum se extind şi contractă - şi luați notă de sentimentele dvs.

Pe expirație, (lăsând la o parte orice sentiment al conştiinței de sine) vocalizați unele sunete – indiferent ce simțiți în acel moment.

- *Împărțiți în cinci părți această tehnică:*

Partea **1**:

Cu degetele index, mijlociu, şi inelar de la ambele mâini apăsați uşor pe un punct imediat sub plexul solar (plexul solar este o zonă situată la aproximativ jumătatea distanței dintre baza sternului şi ombilic), inspirați profund pe nas, ținând respirația dirijând mental energia inspirată în jos în abdomen.

Expirați lent pe gură, scoțând un „haaa".

În acelaşi timp, în timp ce expirați, presați degetele (adânc) în zona de sub plexul solar, îndoindu-vă înspre față atât cât vi se pare confortabil.

În acest moment, relaxați-vă dintr-o dată întregul corp (inclusiv de presiunea degetelor), rămânând în acelaşi timp aplecați.

Rămâneți în această poziție timp de cincisprezece la douăzeci de secunde, respirați uşor, apoi reveniți la o poziția verticală.

Repetați procesul de patru sau cinci ori: degetele apăsând uşor sub plexul solar, inspirați adânc pe nas în abdomen. Expiri pe gură cu un sunet „haaa" - înainte de îndoire şi apăsând ferm în punctul de sub plexul solar. Rămâneți aplecați înainte, relaxați-vă brusc - respirația naturală pentru cincisprezece la douăzeci de secunde, apoi ridicați-vă trunchiul...

Este frecventă situația în care mulți oameni simt dorința de a căsca în timpul acestui proces, apoi diafragma va începe să se simtă oarecum mai moale.

**2.**

Aşezați mâinile pe genunchi din nou - palmele în sus - şi inhalați. Apoi, într-o încercare de a vedea direct în spatele coloanei vertebrale, răsuciți încet corpul, capul şi partea superioară a corpului în măsura în care puteți spre stânga până la punctul maxim de torsiune, în timp ce expirați. De fapt vă uitați înapoi, extinzând muşchii ochilor.

La punctul de torsiune maxim, relaxați-vă dintr-o dată întregul corp în timp ce reveniți la poziția inițială, vă umpleți plămâni cu aer.

Apoi, vă răsuciți încet spre partea dreaptă până la punctul de torsiune maxim, relaxați-vă dintr-o dată întregul corp în timp ce reveniți la poziția inițială.

Respirați cincisprezece la douăzeci de secunde.

Repetați acest proces pentru ambele părți, de patru sau cinci ori.

Relaxați-vă, simțiți-vă respirația, şi fiți conştienți de simțurile dv.

**3**.

Repetați mişcările de răsucire din exercițiul precedent, dar de data aceasta, mişcarea va fi uşor rigidă şi legănați ambele brațe în direcția în care sunt răsucire.

La punctul de torsiune maxim, relaxați-vă dintr-o dată întregul corp în timp ce reveniți la poziția inițială, inspirând. Apoi imediat răsuciți pe cealaltă parte, din nou, la punctul maxim de torsiune, relaxați-vă brusc întregul corp în timp ce reveniți la poziția inițială, inspirând. Inspirați puternic pe nas şi expirați pe gură de trei sau patru ori, apoi repetați întregul proces de patru sau cinci ori.

Relaxați-vă, simțiți-vă respirația, şi fiți conştienți de simțurile cu care vă confruntați.

La punctul maxim de torsiune, relaxați-vă dintr-o dată întregul corp în timp ce reveniți la poziția inițială, inspirând.

Apoi, răsuciți încet corpul, (capul şi partea superioară a corpului) spre dreapta până la punctul maxim de torsiune, uitându-vă înapoia dv. extinzând muşchii ochilor.

Respirați cincisprezece - douăzeci de secunde, conştienți de simțurile cu care vă confruntați.

Repetați acest proces pentru ambele părți, de patru sau cinci ori.

Relaxați-vă, simțiți-vă respirația, şi fiți conştienți de simțurile dv.

**4.**

Strângeți pumnul cu degetul mare în interior, inspirând pe nas. Ridicați brațele în unghi drept cu coatele la nivelul umerilor, cu pumnii ca şi cum s-ar confrunta. Expirați lent pe gură, emițând sunetul „haaa", în acelaşi timp tensionați întregul corp, (cap, gât, fața trunchiului, membrele, fesele) inclusiv perineul. Timp în care torționați umerii, dând capul pe spate cât de mult puteți.

La punctul de tensiune maximă, relaxați-vă dintr-o dată întregul corp, revenind la poziția verticală, umplându-vă plămânii cu aer.

Relaxați-vă, simțiți-vă respirația, şi fiți conştienți de simțurile dv.

Repetați întregul proces de patru sau cinci ori.

**5**.

În continuare, aşezați pe scaun, puneți palmele în poală, închideți ochii, mențineți atenția asupra corpului şi simțurilor (pur şi simplu *se simte* respirația, sângele care circulă în artere şi vene şi energia vieții care curge în corp). Fără aşteptări, fără a încerca să controlați, permiteți senzațiilor să se intensifice - pur şi simplu lăsați-vă conduşi de înțelepciunea corpului dumneavoastră sau oriunde vă duce dorința. Nu căutați să controlați mişcarea, nu alergați după rezultate sau reacții, lăsați ca totul să se întâmple în mod natural, de la sine. Pur şi simplu lăsați-vă inundați de energie, lăsați-o să curgă liber, mişcările în cele din urmă vor dispărea în linişte de la sine. Pot apare vocalize spontane - zgomote sau alte sunete guturale. Aceste expresii spontane de sunete, mişcare, etc ., pot dura doar câteva clipe sau pot continua pentru câtva timp. Dacă energia devine prea intensă, puteți respira adânc, să vă centrați şi puteți relua.

Dacă alegeți să limitați durata, puteți încheia astfel:

Cu ochii încă închişi, inspirați adânc în abdomen. Ținând respirația pentru un moment, expirați forțat şi brusc încordând abdomenul, scoțând un sunet ascuțit „hmmh". Păstrați abdomenul contractat, deschideți ochii şi reorientați-vă în corpul şi locul dv. Relaxați-vă.

Efectele tehnicii sunt cumulative, mai ales dacă se efectuează zilnic mai multe luni succesiv.

**TANDEN / HARA CHIRYO HO**

***Tanden Chiryo Ho Ho* şi *Hara Chiryo*** sunt două nume diferite pentru aceeaşi tehnică: în esență, este o metodă de detoxifiere.

În acest caz, detoxifierea nu se referă numai la corpul fizic, ci şi la eliberarea toxinelor psihologice, emoționale şi spirituale.

Această tehnică poate fi încorporată într-un tratament general de Reiki, sau folosită singură.

Poate fi folosită atât pentru autotratament cât şi pentru tratarea altor persoane.

*TEHNICA:* Aşezați pe scaun, palmele pe coapse.

Închideți ochii şi vă concentrați pe centrul Hara (denumirea japoneză a zonei aflate la jumătatea distanței dintre ombilic şi partea de sus a osului pubian; atenția dv este în interiorul corpului, în adânc).

Pentru câteva momente, în linişte, uitați de respirație. Nu interveniți în ritmul normal al inspirației şi expirației, fiți doar un spectator al respirației fără să depuneți nici un efort.

Conştientizați un timp, că Reiki curge şi pătrunde în întreaga dv. ființă, - ştiți că sunteți una cu Reiki – sunteți o parte din această energie.

Efectuați *gassho rei* (arcul *gassho,* aplecarea în semn de respect cu mâinile în rugăciune) şi în tăcere, declarați-vă intenția („*Încep acest tratament pentru vindecarea şi binele suprem al* (numele dv. dacă vă faceți autotratament sau al pacientului în cazul în care faceți altei persoane)".

Stați pe partea stângă a pacientului, puneți mâna stângă pe centrul Hara şi mâna dreaptă pe frunte. Fiți conştienți de fluxul de Reiki care vă curge prin mâini. Puteți afirma în tăcere dorința ca toate toxinele să fie *uşor* eliminate din pacient. Intenția trebuie să fie una de realizare a unei detoxifieri treptate, blânde, *fără* a supune pacientul la un ritm alert de dezintoxicare, altfel se supune organismul la stres cu efecte secundare (cathartie simptomatică acută de detoxifiere. Nu exagerați cu timpul destinat acestei tehnici!).

În această tehnică nu trebuie să vă preocupe atât de mult *natura* exactă a senzațiilor energetice primite prin mâini, sau *intensitatea* senzației. Țineți mâinile în poziții, şi continuați să monitorizați fluxul Reiki până când începe să capete sens, echilibru - o echilibrare a fluxului între palme. Aceasta poate dura doar un moment, sau poate dura câteva minute.

Când simțiți acelaşi nivel de intensitate a fluxului sub fiecare dintre mâini, ridicați lin mâna dreaptă de pe fruntea pacientului şi aduceți-o să se odihnească deasupra mâinii stângi, pe centrul Hara.

Simțiți fluxul Reiki cum curge din palme în centrul Hara. Stați astfel cât timp este necesar sau până vă spune intuiția să vă opriți (aceasta ar putea dura 20 minute).

Atunci când considerați că e suficientă această sesiune, retrageți-vă mâinile din zona centrului Hara al pacientului.

*Cu vădită recunoştință, mulțumiți că v-a fost acordată această ocazie de a asista pacientul în procesul de vindecare*.

Pentru a finaliza procedura, efectuați *gassho rei* (aplecarea în semn de respect cu mâinile în rugăciune) afirmându-vă astfel recunoştința că ați lucrat cu energia Reiki.

**MAKOTO NO KOKYU HO**

Este o tehnică de dezvoltare personală.

Poziția este stând pe jos cu picioarele încrucişate, sau în seiza.

Coloana trebuie să fie dreaptă dar nu tensionată.

Palmele îndreptate în jos se țin relaxate pe coapse.

Închideți ochii şi concentrați-vă atenția în zona Hara - în interiorul corpului la jumătatea distanței dintre ombilic şi osul pubian.

Relaxați-vă câteva minute şi urmăriți în linişte respirația fără să o influențați. Nu influențați ritmul normal al inspirației şi expirației, fiți doar un spectator al respirației fără să depuneți nici un efort.

După câteva momente deschideți uşor ochii şi focalizați-vă privirea la aproximativ un metru în fața dvs. Poate fi un punct situat pe jos sau pe zidul din față dar este indicat să nu fie ceva marcat sau o poză. Folosiți o zonă albă de pe perete spre care să vă îndreptăți privirea.

Imaginați-vă şi simțiți cum energia Reiki curge spre dvs. din Univers. Energia vine din toate direcțiile ca nişte unde de lumină aurie. Respirați Lumina.

Inspirați, fără să forțați, vă imaginați că aspirați energia din Univers, energia inundă întregul corp şi se adună în Hara.

În momentul dinaintea expirației conştientizați cum energia se intensifică şi devine mai luminoasă în Hara şi radiază în întregul corp, eliminând orice tensiune care a mai rămas în corp.

În timpul expirației fiți conştienți că emanați lumină prin fiecare por de pe întreaga suprafață a corpului şi întreaga dvs. aură devine aurie. Imaginați-vă o aură mare, dincolo de lungimea brațelor, întinse în lateral.

Repetați această respirație fără efort, imaginându-vă cum energia aurie vă inundă de fiecare dată corpul, condensându-se apoi în Hara (sub ombilic, Xia Tantien) şi apoi iradiind în întreaga aură.

Repetați exercițiul timp de 8 respirații menținând privirea uşor focalizată într-un punct imaginar la un metru distanță în fața dvs. Inspirați şi expirați uşor, în ritmul corpului, imaginându-vă de fiecare dată că energia este din ce în ce mai puternică şi mai strălucitoare.

Când sunteți pregătiți ridicați mâinile de pe coapse şi plasați-le în Gassho (poziția rugăciunii) cu vârful degetelor în apropierea gâtului.

După câteva momente, păstrând vârfurile degetelor mare, arătător şi mijlociu lipite deschideți uşor palmele către exterior astfel încât degetele mici şi inelarele se vor afla la o distanță de 10-20 cm depărtare (mâinile vor forma un fel de pâlnie).

Mențineți acest „Gassho deschis" coborând uşor antebrațele până când palmele ajung la nivelul osului sternal, mijlocul pieptului.

Repetați în această poziție, fără efort, respirația cu lumină, de 3 ori.

La a treia expirație ridicați încet mâinile în sus spre frunte. În timp ce ridicați mâinile, palmele se deschid din ce în ce mai mult, gradat astfel încât atunci când ajungeți cu mâinile în dreptul frunții, numai vârfurile degetelor mari şi arătătoarele se mai ating. Palmele sunt complet

deschise şi plate în faţa sprâncenelor, degetele unite formând un triunghi cu centrul în dreptul celui de-al treilea ochi. Celelalte degete sunt uşor relaxate şi desfăcute.

Coordonaţi respiraţia şi urcarea mâinilor astfel încât poziţia finală să coincidă cu sfârşitul expiraţiei.

Continuaţi să respiraţi lumina conştientizând în momentul inspiraţiei cum energia devine tot mai puternică şi mai strălucitoare şi în acelaşi timp intonaţi mantra OM. Va dura ceva timp pentru a reuşi cu succes intonarea mantrei pe inspiraţie. Se acceptă şi intonarea în gând.

În timpul inspirului coborâţi mâinile uşor prin lateral în arc de cerc, astfel încât vârfurile degetelor să atingă podeaua sau banca la sfârşitul respiraţiei.

Lăsaţi ca mâinile să rămână în această poziţie în timp ce expiraţi uşor, fără efort, energia aurie strălucitoare în aura dvs.

La următoarea inspiraţie, mâinile se vor plasa pe abdomen în zona Tantien-ului (stânga peste dreapta pentru femei, invers pentru bărbaţi).

Experimentaţi senzaţia energiei Reiki în Tantien, continuând să respiraţi lumina (**nu uitaţi** că şi în acest moment privirea trebuie să rămână focalizată la circa un metru distanţă în faţa dvs.).

Sesizaţi senzaţiile din Tantien pentru câteva momente sau atât timp cât doriţi.

Când vreţi să terminaţi această sesiune, readuceţi mâinile în poziţia iniţială cu palmele aşezate pe coapse.

Repetaţi întregul proces atât timp cât doriţi.

La sfârşitul exerciţiului executaţi Gassho rei (aplecarea în semn de respect cu mâinile în rugăciune) afirmându-vă astfel recunoştinţa că aţi lucrat cu energia Reiki.

**GENETSU-HO**

Această tehnică este folosită pentru numeroase boli, dar este utilă în special în cazuri de febră şi inflamaţii. În limba japoneză, *Ge* înseamnă „a reduce”, *Netsu* înseamnă „febră”, iar *Ho* - „tratament, metodă, cale”.

Vă puteţi aşeza sau întinde într-o poziţie comodă.

Aplicaţi palmele pe frunte timp de câteva minute şi intenţionaţi ca Reiki să curgă, spre binele dv. suprem.

Aplicaţi palmele câteva minute pe tâmple, apoi mutaţi-le pentru alte câteva minute pe ceafă.

Mutaţi una dintre mâini pe partea din spate a gâtului, iar cealaltă pe partea din faţă a acestuia pentru câteva minute.

Aplicaţi palmele pe creştet pentru câteva minute. Apoi o palmă pe stomac şi una sub ombilic, pentru câteva minute.

Aşezaţi palmele în poziţia Gossho, cu o plecăciune respectuoasă, mulţumiţi pentru Reiki primit.

**BYOGEN CHIRYO**

Byo înseamnă „boală”, Gen - „origine sau rădăcină”, *Chiryo* - „tratament medical”.

Această tehnică este folosită pentru a ajuta la elucidarea unei probleme fizice. În timpul

acestei tehnici se pot primii informații intuitive în legătură cu cauzele fizice şi subtile ale bolii respective.

Vă puteți aşeza sau întinde într-o poziție comodă.

Timp de cinci minute sau mai mult, dacă simțiți nevoia, aplicați una dintre palmele pe partea din spate a gâtului, iar cealaltă pe partea din față a acestuia şi intenționați ca Reiki să curgă, spre binele dvs. suprem.

Aplicați palmele pe creştet pentru cinci minute sau mai mult.

Aşezați o palmă pe stomac şi una sub ombilic, lăsând Reiki să curgă timp cinci minute sau mai mult.

Încheiați cu o plecăciune în semn de respect, cu palmele în poziția Gassho, mulțumind pentru Reiki.

**Următoarele 3 tehnici se efectuează la sfârşitul tratamentului.**

**KETSUEKI Kokan HO**

Katsueki Kokan Ho reprezintă tehnica de curățare a sângelui de la sfârşitul terapiei, fiind folosită de maestra Hawayo Takata.

Există mai multe versiuni ale acestei tehnici de curățare a sângelui predate în diferitele „şcoli" de Reiki.

O versiune utilizată în „occident" este adesea numită „finisare" , „măturare" sau „netezire".

O versiune de *ketsueki Kokan-ho* este următoarea:

Pacientul stă pe burtă. Terapeutul stă în lateral, astfel încât mâna dominantă (care poate să nu fie neapărat mâna cu care scrieți), să se poată aşeza pe coccis.

Plasați mâna non-dominantă la baza craniului şi mâna dominantă lângă aceasta, în partea de sus a coloanei vertebrale (astfel încât nivelul coloanei vertebrale este de fapt acoperit de palmă).

Cu *intenția fermă* de a crea un echilibru, „mângâiați" toată lungimea coloanei vertebrale până la coccis.

Nu se aplică nici o presiune la nivelul coloanei vertebrale (de fapt, s-ar putea efectua această „măturare", fără nici un contact fizic real - mâna poate fi ținută la câțiva milimetri deasupra suprafeței corpului / îmbrăcămintei.

Când ajungeți la coccis, ridicați mâna departe de pacient şi o readuceți la poziția de pornire la partea de sus a coloanei vertebrale. Nu întoarceți mâna la poziția inițială, măturând spatele în susul coloanei vertebrale, mai degrabă cu un arc departe de coloana vertebrală.

Repetați „măturarea", de alte 14 ori. La terminarea ultimei măturări, mâna rămâne pe coccis pentru aproximativ 15 secunde, astfel permiteți, aducerea în echilibru a energiilor spinării.

Astfel se încheie procesul.

**ZENSHIN KOKETSU HO**

Este tot o tehnică de purificare a sângelui.

O versiune a Zenshin Koketsu Ho este următoarea:

Ideal ar fi ca pacientul să stea pe burtă (deşi tehnica *poate* fi aplicată cu pacientul culcat pe spate).

Plasați mâna non-dominantă pe umărul pacientului.

Cu intenția fermă de a crea un echilibru, „mângâiați" de-a lungul umărului şi în jos lungimea brațului până la vârfurile degetelor. Nu se aplică nici o presiune la nivelul umerilor sau brațelor, puteți chiar să nu îl atingeți.

Când ajungeți la vârfurile degetelor, ridicați mâna departe de pacient (mai degrabă cu un arc departe de pacient) şi o readuceți la poziția de pornire, la partea de sus a umărului. **Nu** întoarceți mâna la poziția inițială, măturând în sus brațul.

Repetați „măturarea", de alte 14 ori.

Mutați-vă în cealaltă parte a pacientului, repetați procesul pe celălalt umăr şi braț.

Apoi, mutați-vă într-o poziție apropiată de coapsa pacientului, şi plasați-vă mâna non-dominantă în afara şoldului pacientului, efectuați un periaj, în jos, în afara piciorului şi de-a lungul piciorului până la vârfurile degetelor. Ca şi în cazul brațelor, să să nu aplice nicio presiune.

Repetați „măturarea", de alte 14 ori.

Mutați-vă în cealaltă parte a pacientului, repetați procesul de la şold la vârfurile degetelor piciorului.

**Hanshin KOKETSU HO**

O versiune a Zenshin Koketsu Ho este următoarea:

Pacientul ar trebui să stea pe burtă, sau aşezat.

Aşezați-vă mâinile la baza gâtului pacientului - de o parte şi alta a coloanei vertebrale.

Fiecare mişcare de mână se face spre exterior şi în jos, paralel cu linia umerilor pacientului.

Reveniți cu mâinile la poziția inițială, departe de corpul pacientului (mâinile se deplasează spre exterior într-un arc lateral pacientului). Se face acest traseu de 10 - 15 ori (de la baza gâtului la coccis).

Folosiți degetul mare şi indexul sau indexul şi degetul mijlociu, de la fiecare mână.

Aşezați-vă mâinile la baza gâtului pacientului - de o parte şi alta a coloanei vertebrale.

Țineți-vă respirația şi „măturați" în mod constant în jos, până la coccis. Expirați, pauză pentru un moment, înainte de repetarea „măturării". Luați mâinile de pe pacient, prin lateral, departe de corp, descrieți un arc, reaşezați-vă degetele cu care ați lucrat, în poziția inițială.

Nu se aplică nici o presiune la nivelul coloanei vertebrale („măturarea" poate fi efectuată fără nici un contact fizic real).

Acest traseu ar trebui realizat în total de 10 şi 15 ori.

(Sfârşitul sesiunii „Tehnici Japoneze de Reiki".)

## EXERCIȚIU PENTRU PURIFICAREA AUREI

1. Stați aşezați sau în picioare

2. Faceți Gassho, respirați profund, aşteptați să obțineți o stare de liniştire, de meditație
3. Intenționați să curgă energia Reiki, prin creştetul capului şi prin palmele dv.
4. Ridicați palmele deasupra capului, cu palmele una înspre cealaltă
5. Rămâneți aşa până simțiți semnale că energia Reiki a ajuns în palme
6. Coborâți brațele în lateral, de-o parte şi alta a corpului, ca şi când ați ține câte un butoi la fiecare subraț (vezi figura alăturată).

7. Intenționați ca Reiki să iasă prin fiecare dintre palme, să purifice şi să armonizeze toate straturile aurei. Vizualizați această energie ca pe o lumină sclipitoare. Insistați acolo unde percepeți pete întunecate sau blocaje. Rămâneți în această poziție, cu această mentalizare minim 5 minute sau cât simțiți că e nevoie pentru a debloca.
8. Faceți Gassho, din nou şi mulțumiți pentru energia Reiki şi ajutorul entităților de lumină.
9. Relaxați-vă până când simți că ați ieşit din starea meditativă.

### MANTRĂ pentru întâlnirea ghidului spiritual personal

Mantră cunoscută din 1940, numită „**Marea invocație**”.

„Din punctul de lumină, din mintea lui Dumnezeu, lăsați lumina să intre în mințile oamenilor. Lăsați lumina să coboare pe Pământ. Din punctul iubirii, care este în inima lui Dumnezeu, lăsați iubirea să intre în inimile oamenilor. Lăsați iubirea să se întoarcă pe Pământ. Prin centrul cunoscut ca voință a lui Dumnezeu lăsați scopul să ghideze micile voințe ale oamenilor, scopul pe care maeştrii îl cunosc şi îl servesc. Din centrul pe care îl numiți rasa umană lăsați planul de dragoste şi lumină să lucreze, să poată închide uşa unde cel rău lucrează. Lăsați Lumina, Iubirea şi Puterea să restaureze planul pe Pământ”.

## ANIHILAREA JURĂMINTELOR DE ALTĂDATĂ

Să presupuneți că prin anumite metode conştientizați un anume jurământ făcut în altă viață, sau vă reamintiți unul din această viață, atunci puteți face următorul exercițiu:

Vă imaginați o formă simbolică a jurământului (jurământ de sărăcie, vi-l puteți imagina ca pe o haină ponosită, un cufăr gol,etc., jurământ de castitate = un lacăt). Aici este importantă imaginația fiecăruia. Puteți vizualiza cum sub lumina simbolurilor trimise hainele ponosite se transformă în unele ultramoderne, o cheie deschide lacătul şi el cade. Aceeaşi metodă poate da rezultate şi în „dezlegatul cununiilor”. Vă puteți imagina o sfoară înnodată şi o foarfecă de lumină care o taie, mentalizați că se dezleagă cununiile... Trebuie să conştientizați că trimiteți lumină SOLUȚIEI problemei, **NU** trimiteți lumină problemei în sine. După această conştientizare, CKR+SHK+HSZSN+DKM trimise SOLUȚIEI, deci dați lumină soluției problemei şi astfel problema se „topeşte”. Orice jurământ se anihilează cu această combinație de simboluri şi prin această metodă.

# CRISTALOTERAPIA

## ACORDAJUL CRISRALELOR:

1. Țineți cristalul în mâna *nedominantă,* cu cealaltă mână se desenează simbolul Şarpelui de Foc de-a lungul său, fixându-se prin trei mişcări lente ale degetelor orientate spre baza cristalului.

2. Se desenează simbolul Dai Ko Myo pe toată lungimea cristalului, apoi se fixează.

3. Ținând limba în cerul gurii, se suflă în vârful cristalului simbolul Dai Ko Myo tibetan pe nuanțe violete, *cu intenția* ca acest simbol să fie fixat în centrul cristalului.

4. Se desenează şi se fixează pe toată lungimea cristalului simbolurile Cho Ku Rei+ Sei He Ki+ Hon Sha Ze Sho Nen+ Shika Sei Ki+ Chika So+ Dai Ko Myo+ Dai Ko Myo tibetan+ Dragonul de Foc + trei cruci de lumină.

5. Ținând cristalul în ambele mâini, se suflă în vârful acestuia (cu limba în cerul gurii), cu intenția de a fixa toate simbolurile în interiorul său.

6. Dacă sunteți practicanți şi ai altor sisteme Reiki puteți acorda cristalul şi la vibrațiile specifice acestor sisteme.

7. În final, se apelează la o afirmație, de exemplu, „*Cristalul este în totalitate şi permanent acordat la energiile vindecătoare ale Usui Reiki, Karuna® Reiki şi Shamballa Reiki*”, vizualizându-se apoi un simbol al puterii luminos deasupra cristalului *pentru a permanentiza* inițierea sa.

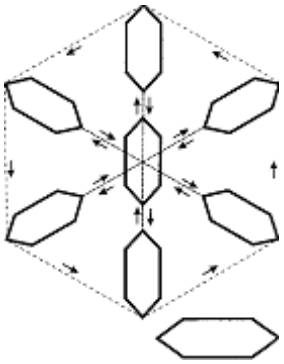
Puteți aşeza cristalele pe chakre, în funcție de culorile corespondente acestora: roşu pe chakra 1(de exemplu, coral roşu), ..., pe Ajna - violet- ametist, pe chakra coroanei, cristale transparente.

Se poate folosi cuarțul transparent pe oricare chakra.

## Grilul (personal) de cristale

**1.** Materiale necesare:

- un suport dur (carton, placaj) cu diametrul de cel puțin 20 cm; suport pe care cristalele să fie lipite pentru a nu se mişca.
- o fotografie proprie, cât mai recentă
- 6 cristale terminate cel puțin într-un vârf
- un cristal de centru cu 1 sau 2 vârfuri
- un cristal maestru cu energie masculină; cristalul maestru trebuie să fie mai lung decât celelalte.



**2.** Alcătuirea grilului:

- se curăță cristalele lăsându-le o noapte în apă cu sare, sau acoperite cu sare grunjoasă, sau acoperite cu nisip; apoi se expun la razele soarelui şi ale lunii, pentru ca acesta să înmagazineze, la capacitate maximă, energiile acestor corpuri luminoase.
- se aşează provizoriu într-o formă haxagonală (cu diametrul de 25

cm) şi se procedează la încărcarea fiecărui cristal

- se aşează întâi cristalul central, apoi cele laterale, cu vârfurile îndreptate spre centru, la o distanță de 10 cm față de cristalul central

-înainte de a începe încărcarea grilului se aşează fotografia proprie în centrul grilului ( a practicantului de gradul III), pe spatele căreia este scris: „*Permit energiei Reiki să mă vindece la toate nivelele*”, *Iubirea şi înțelepciunea divină mă ghidează şi îmi măresc puterea de a-mi realiza scopul vieții”* sau *„Sunt complet vindecat/ă de iubirea şi înțelepciunea divină acum.* Puteți crea dumneavoastră orice altă afirmație pozitivă. Desenați pe fotografie CKR+ SHK+ HSZSN+ SKS + SSK (simbolul de inimă)).

- fiecare cristal se încarcă ținându-l în mâna stângă aproximativ 7 minute, după ce ați activat simbolurile deasupra lui. Apoi se lipeşte în locul decis în hexagon inclusiv cristalul de centru pe fotografia personală. Încărcați cristalul maestru activând simbolurile deasupra lui, 7 minute şi cu cristalul maestru încărcați grilul, astfel: pornind de la cristalul din centru către un cristal de pe margine – la cristalul vecin – la centru – înapoi – la cristalul vecin – la centru – înapoi – la cristalul vecin – la centru – înapoi, şamd cel puțin 3 rotații complete în sens invers acelor de ceas, timp în care, mental, spuneți: „*Încarc această grilă cu iubire, cu iubire, cu iubire. Cu lumină, cu lumină, cu lumină, credință, credință, credință; bunăstare, bunăstare, bunăstare”*. Puteți adăuga: „*Conectez această grilă cu cei mai înalți ghizi spirituali, să vindece, să vindece, să vindece, conectez această grilă la puterea divină, să vindece, să vindece, să vindece.*”

Adăugați tot ceea ce doriți. (Apoi puteți menționa scopul grilei sau cui trimiteți energie: pentru ca firma mea să funcționeze perfect, pentru cabinetul meu, sănătatea mea. Dacă folosiți grila pentru un proiect, aveți grijă să o curățați, puteți lasa un înger să o vegheze.)

Rugăciunea domnească (Tatăl Nostru), Rugăciunea Inimii („*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu,*- pe inspirație - *Miluieşte-mă pe mine păcătosul/păcătoasa*”- pe expirație) sau Invocația luminii: „*Invoc lumina Hristului lăuntric, sunt un canal curat şi perfect, lumina îmi este călăuză*”, de cel puțin 3 ori.

- zilnic se încărcă cristalul maestru, cu el desenați deasupra grilului simbolurile şi apoi încărcați grilul.

- apoi se aşează undeva, ferit de ochii lumii, cu cristalul maestru alături (pe o linie)

- atunci când plecați din localitate se face o fotografie a rețelei (fără proiectele în rețea), fotografie pe care, împreună cu cristalul maestru, le luați în călătorie; Grilul de acasă se încarcă prin intermediul fotografiei grilului (se activează simbolurile deasupra cristalului, se activează simbolurile cu cristalul maestru deasupra grilului şi se parcurge grilul în sens invers acelor de ceas)

- fotografiile pacienților sau proiectele se aşează în rețea astfel încât să nu atingă cristalele.

Proiectele se încărcă de la sine, în momentul în care se încarcă zilnic grilul. La sfârşitul perioadei proiectele se ard.

**IMPORTANT**: cristalul de centru, dacă are un singur vârf, se aşează cu vârful spre unul din cristalele de pe margine, iar cristalele de pe margine, cu vârfurile spre centru. Proiectele sau fotografiile pacienților se aşează între cristale fără să le atingă, fie chiar şi suprapuse. Un alt exemplu de proiect personal: „*Permit energiei universale de viață să-mi ajute la îndeplinirea*

*misiunii divine pe Pământ*" - se termină cu: „*În armonie cu universul, după legile divine*". Dacă anumite proiecte nu se îndeplinesc, este posibil ca formularea să nu fi fost corectă, sau ca perioada să nu fi fost corespunzătoare sau să nu ştiţi ceea ce vă doriţi. Dacă consideraţi că e nevoie să reformulaţi, întâi intraţi în alfa, apoi cereţi ajutorul entităţilor de lumină pentru a reformula corect, şi puneţi întrebarea: „*Ce e mai bine pentru mine în situaţia…*?"

Dacă cineva atinge cristalele, le dezlipiţi, le purificaţi, le ştergeţi şi le puneţi iar în grilă. La unele proiecte nu trebuie să scrieţi perioada (proiecte personale sau ale altora). Exemplu: „*Am abundenţă din toate punctele de vedere în armonie cu universul, după legile divine*".

Reţeaua se încarcă zilnic având grijă ca, înainte de a face acest lucru, cristalul maestru să fie încărcat cu Reiki cel puţin 5 - 10 minute. Cristalul maestru poate fi purtat cu dvs în permanenţă, într-un săculeţ, protejat de vederea şi de atingerea altor persoane.

Cristalele au puterea de a capta, amplifica şi a transmite puterea la distanţă.

## Cristaloterapia în Reiki

Pentru a trimite tratament la distanţă, 24 de ore din 24, se foloseşte un cristal de cuarţ.

Pentru a folosi un cristal de cuarţ se lasă o noapte în apă cu sare, pentru a se şterge memoria de durere din timpul extracţiei. Apoi se ia cristalul în mâna stângă, se fac cele 3 simboluri deasupra lui în aer cu mâna dreaptă şi se spune mantra fiecărui simbol de 3 ori. Dacă aveţi o fotografie recentă a persoanei, o aşezaţi sub cristal (în palma stângă).

Vă imaginaţi persoana sau vizualizaţi persoana căreia urmează să-i transmiteţi. Emiteţi 10 minute energie Reiki. Apoi aşezaţi cristalul pe fotografie, într-un loc luminos în care să nu fie văzut de alte persoane.

Următoarele zile, dacă e posibil la aceeaşi oră, procedaţi identic (simboluri şi emisie de energie Reiki prin intermediul cristalelor, 10 minute).

Tratamentul la distanţă durează **7, 9, 21, 72, 108 zile**, în funcţie de problema de rezolvat. La sfârşitul transmisiei zilnice frecaţi-vă discret mâinile, scuturaţi-le, suflaţi sau spălaţi-vă cu apă rece cu intenţia de a încheia tratamentul. La sfârşitul perioadei (7, 9 ...108 zile) se aşează cristalul într-o sită de plastic sub robinet, 2-3 minute. Apoi se şterge cu o cârpă moale, catifea sau cu piele de căprioară, astfel cristalul este pregătit pentru o nouă emisie energetică. Pentru orice situaţie, problemă sau proiect, dacă nu aveţi o fotografie, se poate face un bilețel, asupra căreia se acţionează în felul descris mai sus. Afirmaţiile sunt formulate la timpul prezent, la afirmativ, ca şi cum deja se întâmplă. Exemplu: „*Locul de muncă unde mă aflu (chiar dacă sunteţi şomeri) este plin de armonie şi pace*". „*În fiecare zi mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere*". "*Fac această afacere pentru câştigul meu şi al celorlalte persoane implicate, spre binele suprem al fiecăruia*". „*Merit o persoană cu care să trăiesc în armonie şi pace*".

Pe spatele fotografiei sau pe bilețel desenaţi simbolurile. La sfârşitul perioadei de 7, 9 ...108 zile, se aşează bilețelul sau fotografia pe o farfurioară şi i se dă foc. Se suflă cenuşa peste geam, balcon, cu intenţia ca ultimele reziduuri energetice să fie trimise la uzina de reciclare a energiei universului. Este un gest simbolic.

1.**Ametistul – este foarte potrivit pentru meditație.** Se poate aşeza pe **Ajna**, persoana fiind la orizontală. Ametistul deschide calea spre gândirea superioară, spre clarviziune, liniştește mentalul, etc. Ținut în mâna stângă în timpul meditației, determină o relaxare a corpului fizic. Elimină stresul şi anxietatea, persoana fiind mai receptivă la trăirile din timpul meditației. Ametistul armonizează. Împreună cu cuarțul roz, este recomandat celor ce nu ştiu să trăiască bucuria vieții, sau celor care nu se simt iubiți;

Ametistul aplicat pe chakra 6, la culcare, aduce un somn cu vise paşnice.

Atunci când meditez, îmi aşez un ametist pe chakra celui de-al treilea ochi şi îl stabilesc acolo cu o bentiță elastică, astfel intru mai repede într-o stare de meditație profundă.

2. **Citrina –** culoarea sa galben-portocaliu, măreşte lumina din jurul corpului, formând o aură protectoare persoanei, care se va simți încrezătoare şi în siguranță. Armonizează *Manipura*.

3**. Cuarțul fumuriu.** Stimulează şi purifică *prima chakră*. E benefic pentru rezolvarea depresiilor, dizolvă furia şi sentimentele de frustrare, calmează, absoarbe energiile negative, curăță la nivelul subconştientului, ajută la depăşirea problemelor şi a trecutului, ajută la ieşirea din angoasă, uşurează saltul către o etapă următoare. Ajută pe cei care au aspirații înalte, dar sunt incapabili să se ridice la standardele lor. Uşurează eliminarea unor autolimitări inutile, obținându-se o libertate care permite persoanei să fie mai bine acordată la lumină. Ajută la unirea energiilor chakrelor 1 şi 7.

4. **Carneol (carmeliana**) este o agată roşie-portocalie, poate fi folosită în regresii, în timp şi spațiu. În meditații determină focalizarea *minții spre intenții şi scopuri mai înalte*. În terapie s-a dovedit a fi utilă în cazuri de *infertilitate şi impotență*. Prin culoarea sa ajută la *purificarea sângelui, la curățirea organelor de reproducere, de blocaje energetice care pot diminua procreația*. Este asociată cu creativitatea şi cu luarea deciziilor, se poate aşeza în acest scop pe chakra 2.

5. **Aventuriana verde** – se poate folosi ca amuletă pentru vindecarea corpului fizic; în terapie aduce alinarea inimii, ajută la neutralizarea unor emoții adunate şi nemanifestate, serveşte la *echilibrare şi bunăstare,* dizolvă orice sentiment care duce la blocarea activității *plexului solar şi al Anahatei*. Este considerat un panaceu universal. Terapia aventurinei poate fi combinată cu malahita, care aduce la suprafață suferințele. Pentru terapie şi activarea chakrei Anahata se asociază aventurina cu cuarțul roz.

**6. Opalul**. Se foloseşte pentru a amplifica sentimentul de veselie şi exuberanță. Echilibrează şi stabilizează, readuce cu picioarele pe pământ. Măreşte discernământul.

**7. Onixul, obsidianul** - absoarbe toate energiile negative, goleşte mintea pentru a facilita intrarea în zona subconştientului. Eliminând mintea, dă putere de manifestare elementului subtil. Efect terapeutic pe sistemul osos şi măreşte rezistența la efort. Pe chakra 1, obsidianul negru şi fulg de nea vă ajută să vedeți la ce lucruri materiale trebuie să renunțați şi de care nu mai aveți nevoie pentru a creştere spiritual.

**8. Agata albastră –** *prin culoarea sa lucrează cel mai bine pe chakra a cincea*. Mai există pietre albastre, ca: turcoaza, crisocola, lorimarul, acvamarina, dar cea care iradiază o pace deosebită este agata albastră. Ea este ideală pentru bărbații şi femeile care doresc să-şi exprime direct, fără

ocolişuri, ceea ce simt şi gândesc. Amplasată pe *Vishuda* – determină verbalizarea gândurilor şi sentimentelor cunoscute sau nu.

**9. Heliotropa (**Hematit, piatra sângelui**)** - purifică sângele, întăreşte sistemul circulator şi ficatul; *se foloseşte în afecţiuni ale ficatului, rinichilor, splinei;* se poate plasa pe corp în zone congestionate sau cu circulația îngreunată sau deasupra organelor ce urmează a fi purificate. S-au obținut rezultate spectaculoase în leucemii, cancer, în boli ale măduvei osoase, ale stomacului, ale organelor sexuale. Formează un ecran protector al organismului față de energiile de joasă vibrație. Poate fi purtat şi aplicat şi pe charka inimii. Această piatră vă ajută să stabiliți limite de protecție atunci când simțiți că alții vă invadează spațiul privat, dacă este aplicată pe chakra 1. Amplasată pe chakra 2, poate stimula energia.

**10. Turmalină neagră** - măreşte rapiditatea reacțiilor, agilitatea, transmiterea impulsului nervos între neuroni. Este utilă pentru paralizii şi oboseală cronică. Reflectă energiile negative şi are rol de protecție în mediile cu negativitate crescută, inclusiv cele cu radiație catodică (TV, calculator). Aceasta este o piatră de protecție atunci când vă simțiți amenințați la nivel de supraviețuire, dacă este aplicată pe chakra 1. **Turmalina verde** deschide elementele creative ale inimii, dând o adâncime emoțională a creațiilor cuiva, , dacă este aplicată pe chakra 4.

**11. Ochi de şoim** - măreşte încrederea în sine, demnitatea, integritatea. Util în probleme cu coloana vertebrală şi celor care spun *„nu pot”*.

**12. Granatul** - inflamații, infecții ale organelor genitale, tulburări de menstruație şi tulburări de erecție. Util persoanelor care se epuizează rapid după un efort fizic.

**13. Rubinul.** Util celor dezordonați şi emotivi, îi ajută să se impună; Util celor care au nevoie de avânt, care sunt mai greu de urnit. Îmbunătățeşte conştientizare senzorială.

**14. Ochi de tigru** ajută să vă simțiți în siguranță cu privire la existența fizică, dacă este aplicat pe chakra 1.

**15. Unakit** ajută să înțelegem sursele mentale şi emoționale, de asemenea, ajută la eliminarea inhibării personale, dacă este aşezat pe chakra 3.

**16. Rhodocrozit** ajută pentru a avea respirație profundă, contribuind astfel la ameliorarea stărilor de anxietate şi tensiune, dacă este aşezat pe chakra 3 şi/sau 4.

**17. Aragonit** are un efect calmant şi de stabilizare, în special pe emoții, cum ar fi furie şi de stres, dacă este aşezat pe chakra 3.

**18. Turcoazul** ajută să atragă persoane necesare care să ajute în manifestarea dorințelor noastre, dacă este aplicat pe chakra 5.

**19. Lapis** ajută să vă descoperiți crezurile ascunse şi să le aducă la suprafață, dacă este aplicat pe chakra 6.

Puteți utiliza câte pietre doriți.

În funcție de scop, cristalul cu un vârf se orientează spre cap sau picioare. *Când se tratează zona superioară a corpului, vârful se ține în sus, iar când se tratează zona inferioară, vârful se ține în jos.* Când zona de lucru este restrânsă, fiind necesară o mare cantitate de energie focalizată prin

mână, se aplică palma dreaptă pe locul bolnav, iar în stânga, un cristal cu vârful în sus, pentru intensificarea captării energiei universale REIKI.

Dacă doriți să transmiteți tratament prin intermediul cristalelor, 24 de ore din 24, puteți folosi o grilă de cristale.

*Pe chakra 1: granat, jasp roşu, cuarț, fumuriu, ochi-de-şoim, onix, obsidian, turmalin negru, rubin, hematit, opal.* Oricare dintre aceste pietre pot fi puse la baza coloanei vertebrale sau la picioare.

*Pe chakra 2: ochi de pisică, citrin, sardonix, carneol, piatra lunii.*

*Pe chakra 3: citrin, chihlimbar, ochi de tigru, piatra soarelui, peridot.*

*Pe chakra 4: aventurin, malachit, smarald, turmalin verde, amazonit, fluorit verde, unachit, quart roz, turmalin roz, rodocrozit, rodonit,kunzit.*

*Pe chakra 5: lazurit (lapis-lazuli), sodalit, turcoaz, crisocola, acvamarin, calcedonie albastra, safir, agat, quarț.*

*Pe chakra 6: ametist, lazurit (lapis-lazuli), sodalit, fluorit violet, turmalin albastru (indigolit), cuart, sugilit.*

*Pe chakra 7: ametist, sugilit, quarț, selenit, citrin, diamant.*

*Cristalele pot fi*: dreptace – masculine, stângace sau feminine. În interiorul lor matrice spiralate, unele învârtindu-se spre dreapta, altele spre stânga, de aceea, ne referim la cristale ca fiind dreptace sau stângace sau le mai putem spune masculine sau feminine. Dacă fața cea mai mică a cristalului țintește drept înainte, ea indică faptul că cristalul poate fi folosit în orice mână şi că este un canalizator neutru de energii. Dacă fața este înclinată spre dreapta sau spre stânga, atunci înseamnă că cristalul este fie stângaci, fie dreptaci. Claritatea este un indiciu al energiilor masculine şi feminine ale unui cristal. Cristalul alb-lăptos este Ying sau feminin, cel transparent-sticlos este Yang sau masculin.

Pentru a energiza pacientul şi pentru a curăța şi purifica aura şi meridianele, cristalele se plasează cu vârfurile orientate spre interior, spre pacient.

Îndreptând cristalele astfel încât vârfurile lor să fie spre în afara pacientului, efectul va fi de scurgere a energiilor nedorite: scăderea temperaturii (în caz de febră) sau retragerea inflamației.

Puteți reorienta încă o dată, cristalele cu vârfurile spre pacient pentru a reenergiza şi echilibra pacientul.

Întotdeauna să alegeți cristalul care vă atrage cel mai mult (atunci când îl cumpărați).

Dacă doriți să faceți cadou un cristal, va trebui să închideți ochii, să vă gândiți la persoana pentru care îl cumpărați, puteți stabili legătura telepatică astfel, gândiți-vă la sufletul acelei persoane, simțiți-o, deschideți ochii şi alegeți cristalul care vă atrage cel mai mult. Nu dvs. ați făcut alegerea ci spiritul acelei persoane.

## Chirurgia de lumină

„Chirurgia de lumină” este un concept al terapiei complementare clasice şi nu trebuie confundată cu „Chirurgia psihică”. „Chirurgia de lumină” este folosită ca metodă adjuvantă la lucrul cu cristalele, în special cu baghetele de cuarț. Aplicațiile acestei metode sunt în special în cazurile de afecțiuni interne, degenerative: calculii biliari şi renali, tumorile benigne, corpuri străine, hemoragiile interne, rupturile de țesut nervos în zona coloanei vertebrale, excrescențele osoase dureroase, decalcifierile para-articulare, trombozele etc.

Aceste raze, numite cristal laser, pot avea capacitatea să taie efectiv energiile negative asociate bolilor şi să inducă eliminarea acestora. Pentru *lucrul în orice zonă a corpului*, pot fi folosite *baghete de cuarț transparent*, iar pentru lucrul *în zona capului, baghetele de ametist*. În *afecțiunile cardiace*, sunt necesare baghetele de *cuarț roz*, iar în cazul afecțiunilor legate de activitatea *ficatului, a vezicii biliare şi rinichiului*, sunt recomandate baghetele de *cuarț fumuriu*. Pentru eliminarea *calculilor*, sunt necesare *baghete de citrin*, iar în *vindecarea tumorilor* sunt *benefice baghetele de cuarț negru.*

## MEDITAȚIA LUMINII

Această meditație are rolul de a *deschide şi purifica chakrele*.

Imaginați-vă în fața ochilor, pentru 30 secunde, simbolul CHO KU REI. Plasați-l pe chakra rădăcină şi mențineți imaginea simbolului aici, timp de minim 30 secunde. Deplasați simbolul de jos în sus, de-a lungul coloanei vertebrale, până în creştet, menținându-l pe fiecare chakră minim 30 secunde. Apoi faceți drumul înapoi, de la creştet până la chakra rădăcină.

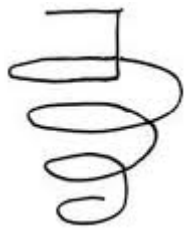
Trimiteți apoi lumina albă pe acelaşi traseu timp de câteva minute până la maxim o jumătate de oră. Imaginați-vă că lumina trece prin fiecare chakră. Această meditație va da o senzație de lumină interioară şi de bună dispoziție.

## PURIFICAREA CÂMPULUI CU REIKI

Ține mâinile la nivelul abdomenului, cu palmele în sus.

Vizualizați DKM (la nivelul II folosiți CKR). Vizualizați Energia Reiki ca pe o lumină albă, intrând în chakra coroanei, revărsându-se peste tot corpul, din cap până la picioare.

Vizualizați în jurul dv. CKR tridimensional. Partea de sus a simbolului este deasupra capului. Energia începe să se mişte în spirale în jos, invers acelor de ceasornic, pe măsură ce vă înfăşoară vedeți Energia Reiki îndepărtând blocaje, curățind aura şi toată energia negativă, tulburentă, reziduală, din jurul dv.



Faceți acest exercițiu de 9 ori.

Vizualizați DKM stând deasupra chakrei coroanei şi coborând sub picioare. Vedeți energia Reiki ca o ceață albă şi respirați în ea. Când expirați trimiteți lumina afară către întreg universul. Când doriți să vă opriți, încheiați cu o plecăciune în semn de respect, cu palmele în poziția Gassho, mulțumiți pentru Reiki şi pentru sprijin.

# ENERGIZARE REIKI

Dacă simțiți că nivelul energiei personale este scăzut, executați tehnica care urmează.

Întâi realizați tehnica anterioară, de purificare.

Apoi vizualizați DKM (la nivelul II folosiți CKR). Vizualizați Energia Reiki ca pe o lumină albă, intrând în chakra coroanei, revărsându-se peste tot corpul, din cap până la picioare, umplând fiecare moleculă a corpului. Energia Reiki începe să se mişte în cap, gât, umeri, în jos prin mâini, în jos pe coloană, umplând spatele, pieptul, inima, toate organele, intră în şolduri, în organele sexuale, în picioare, în genunchi, în glezne şi tălpi. Vizualizați cum tălpile vi se „deschid".

Pe măsură ce Energia Reiki se mişcă şi coboară, vizualizați cum împinge tot ce este negativ spre tălpi. Energia negativă iese prin tălpi în afară şi se transformă în lumină, dispersându-se.

Vizualizați tălpile închizându-se. Energia Reiki continuă să crească, umple corpul, de jos în sus, de la tălpi urcă prin picioare, şolduri, în sus prin trunchi, în gât, în jos prin brațe spre palme, şi în final în cap.

Mențineți această vizualizare un timp până vă simți umpluți cu Energia Reiki. Acum tot interiorul corpului este plin de lumină şi revitalizat. Când ați terminat, faceți o plecăciune şi mulțumiți sursei Reiki pentru sprijin şi pentru energia dăruită.

# VINDECARE

## Pentru succes în procesul de vindecare

**Nu uitați:** Indiferent din ce plan vine problema (din planul emoțional, mental, fizic), ea apare în final, în planul fizic sub formă de boală.

Fiecare boală ne oferă o lecție şi ne obligă să devenim mai conştienți, să ne cunoaştem mai bine personalitatea, să ne revizuim atitudinile, să creăm o stare de echilibru.

În relația dintre terapeut şi pacient ar trebui să existe sentimentul de siguranță, de acceptare şi încredere, pentru ca rezultatele să fie benefice şi evidente. Reiki tratează şi vindecă bolile care **nu** sunt adânc ancorate în sufletul pacientului. În astfel de cazuri, mai întâi se face o chirurgie psihică.

Cu cât afecțiunea e mai adânc înfiptă în psihicul pacientului, cu atât mai mult acesta trebuie să participe efectiv la vindecarea sa şi să îşi dorească (până la nivel inconştient) profund însănătoşirea.

Sunt multe metode terapeutice: cristaloterapia, aromoterapia, psihoterapia, masajele relaxante Yoga, Qi Gong, reflexoterapie, etc. Pacientul ar trebuie să renunțe la opiniile inhibitoare ale transformării personale şi să permită energiilor spirituale să îşi facă loc în viața sa.

*Prin armonizarea conştientă a energiilor are loc dizolvarea legăturilor karmice*.

Pe plan sufletesc, procesul de vindecare are 3 etape:

**1.** durerea, suferința şi frica, ne pot ajuta să conştientizăm ce anume trebuie să schimbăm şi să restabilim legătura cu Dumnezeu.

**2.** adoptând o atitudine realistă, acceptând că viața e compusă dintr-un amalgam de sentimente şi evenimente (bucurie-tristețe, succes-eşec, etc.).

**3.** utilizarea constructivă şi stimulatoare a resurselor, care sunt în general aflate în stare latentă în subconştient fiecăruia dintre noi;

Este recomandat să nu se întrerupă terapia Reiki în timpul crizei de vindecare, pentru ca şansele de vindecare să nu fie anulate. Depăşind criza de vindecare, are loc o vindecare rapidă şi o regenerare a părților bolnave, iar condițiile care au generat boala dispar.

Nu condamnați boala, căutați cauza bolii, tiparele de gândire şi comportamentul care au generat boala, şi schimbați-vă atitudinea.

De exemplu v-ați lovit la picior. Cauza ar putea ține de stagnarea pe calea întregirii propriei ființe, ca ființă spirituală. Picioarele țin de mers, de înaintare. La ce cale ați renunțat pentru a merge pe alta mai comodă? Faceți-vă o introspecție sinceră. Frigiditatea ar putea semnifica dezgustul față de propria persoană, teama de sexualitate şi de intimitate. Urechile - dificultăți în a înțelege ce auziți, furie. Surditate: refuzul de a asculta (ce vă transmit ceilalți sau Sinele divin). Cancer - resentimente, ranchiună, neîncredere, disperare, şoc cu cel puțin şase luni în urmă, neiertarea, închistarea, egoism. Anchilozare - inflexibilitate, teamă de „mişcare", rezistența la schimbări. Va trebui să fiți atenți la zona în care se manifestă anchilozare, deoarece fiecare zonă poate aduce alte informații necesare conştientizării tiparului de gândire şi comportamentul care au generat boala.

Suprasolicitarea (mentală, fizică), emoțiile extreme, munca excesivă (fără odihnă), exerciții fizice excesive, lipsa exercițiilor, activitatea sexuală excesivă, proasta hrănire (excesivă sau insuficientă), excesul „gusturilor" (prea sărat, prea picant, etc.), pot fi cauze care duc la apariția bolilor.

În procesul vindecării este importantă **vizualizarea creatoare**, deoarece cu sentimentele ataşate vizualizării, se poate aduce din plan astral în plan material ceea ce ați creat prin gând, emoție, verb, imaginație. Important este să acordați atenție doar soluției finale benefice, nedând emoție problemei. Iisus aşa vindeca („*Ridică-te ...şi mergi*!"), „vedea" doar rezolvarea.

Exemple de vizualizare creativă: în cazul unei fracturi puteți vizualiza un electrod de sudură, care pur şi simplu prin lumină lipeşte osul perfect după matricea fizică originală a osului. În cazul existenței calculilor renali sau biliari, se poate vizualiza o săgeată de lumină sau un ciocan pneumatic luminos, care sparge piatra în bucăți din ce în ce mai mici până devin nisip, folosind şi un algoritm („*Se elimină calculii pe cale naturală şi nedureroasă cu Lumina Sfântului Duh şi cu Voia Divină spre binele suprem al ...(nume). Mulțumesc*!").

Pentru formațiuni bolnave în cadrul propriului corp, vă puteți imagina un cerc strălucitor, care înconjoară formațiunea, în fiecare zi micşorați diametrul cercului, până când acesta dispare pur şi simplu. În cazul existenței unei tumori maligne, trebuie menținută şi intenția de a anihila în totalitate câmpurile celulelor canceroase, fapt care va determina într-un timp relativ scurt moartea acestora. Acestora nu le dați lumină, doar le ardeți.

Gândurile îndreptate către o persoană, formează corzi de lumină la câmpurile acesteia, corzi prin care puteți trimite energie, vizualizând persoana *învăluită ca într-un cocon de culoare alb-strălucitor.*

## BIORITMUL ORGANELOR INTERNE

Dacă faceți tratament unui anumit organ, îi creşteți efectul dacă respectați bioritmul organului respectiv.

- vezica biliară - 23:00-1:00
- ficatul - 1:00-3:00
- plămânii 3:00-5:00
- intestinul gros - 5:00-7:00
- stomacul - 7:00-9:00
- splina şi pancreasul - 9:00-11:00
- inima -11:00-13:00
- intestinul subțire - 13:00-15:00
- vezica urinară - 15:00-17:00
- rinichii - 17:00-19:00
- circulația sanguină - 19:00-21:00.

Nu se fac tonifieri pe data de 1 ale lunii, între 9 şi 15, şi nu se dispersează între 2 şi 8, între 16 şi 30.

## EXERCIȚII PENTRU VIZUALIZARE CREATIVĂ

Pentru a intra într-o stare profundă de relaxare, care facilitează rezultatele vizualizării creative, puteți urma următorii paşi:

- aşezați-vă într-o poziție relaxantă, şezând sau culcat, palmele cu fața în sus, (palmele îndreptate în jos pentru hipertensivi)
- respirați profund abdominal, imaginați-vă, vizualizați, o rază albă de lumină strălucitoare, ce coboară de la sursă şi pătrunde prin chakra coroanei, coboară în corp umplându-l de lumină, în mod continuu. Respirația trebuie menținută regulată, naturală şi cât se poate de profundă. Face-ți acest pas până simți că vă aprofundați în relaxare.
- se activează palmelor şi a chakrele cu simbolurile *Cho Ku Rei + She He Ki*.

Când sunteți într-o stare alfa (profundă relaxare), puteți aplica vizualizarea propriu zisă, la fel ca în exemplele de mai sus.

*Puteți comunica „amical" cu boala.*

- „*Nu mai am nevoie de tine, dă-mi drumul, nu te trimit la alții, dar te rog să pleci de la mine*", după care vizualizați o imagine vindecătoare şi spuneți organului sau zonei afectate: „*Te rog să mă scuzi că ți-am provocat durerea*"
- „*Te rog du-te şi plimbă-te într-un loc unde să nu afectezi pe nimeni, îți mulțumesc pentru lecția dată*"

- „*Mi-ai fost maestru bun, îţi mulţumesc, acum du-te şi plimbă-te într-un loc în care să nu afectezi pe nimeni*”

Un maestru ne dădea un exemplu haios de comunicare cu boala: „*Du-te la Sinaia şi plimbă-te cu schiurile*”. Eu am completat formula: *”... dar să nu atingi nici om, nici animal, nici plantă*”.

## SFATURI DE LA MAESTRUL MIKAO USUI

Maestrul Usui ne sfătuieşte: „Să fii cu grijă când simţi o răceală ca de gheaţă, căci acolo este un focar de infecţie acută, ce degenerează în cancer. Nu interveni acolo cu REIKI, pentru că încălzirea locului înseamnă amplificarea numărului de celule bolnave şi extinderea bolii. Bolnavii de cancer vor fi trimişi la medicul specialist. Numai după dispariţia tumorii canceroase reikistul poate interveni pentru ameliorarea sănătăţii. Unele semnale primite de la pacient pot fi înşelătoare pentru diverse simptome. De exemplu, poţi simţi *înţepături în caz de infecţii*, suprasolicitare nervoasă, reumatism, boli de inimă şi toate bolile unde este vorba de o supraaglomerare a celulei umane cu energie malefică. Vei trimite bolnavul la medic înainte de a începe tratamentul pentru a-i stabili diagnosticul. Este bine ca el să-şi facă analize complete înainte de a începe terapia REIKI.

*Nu ai voie să intervii la*: cancer, declanşat şi observat pe cale medicală; hepatită cronică sau acută; tuberculoză de toate formele; rinitele alergice rebele la orice tratament; tumori cerebrale; afecţiuni maligne; inima care a avut preinfarct sau infarct miocardic; candidoze; infecţii cu stafilococ; sifilis în orice stadiu; boli de piele transmisibile. Nu vei reuşi să vindeci SIDA. Fereşte-te de bolile virale, căci te poţi îmbolnăvi şi nu le poţi trata! Lasă-le să se vindece şi apoi vei interveni pentru restabilirea sănătăţii”.

### REMEDII FLORALE

Simbolurile Cho Ku Rei şi Sei He Ki sunt folosite împreună în prepararea medicamentelor homeopatice şi remediilor „Floare”. Ţineţi sticla între palme şi spuneţi Sei He Ki de trei ori la început, pentru a purifica conţinutul, apoi folosiţi Cho Ku Rei de trei ori pentru a amplifica efectul vindecător al prescripţiei. Apoi sigilaţi sticla cu Hon Sha Ze Sho Nen de trei ori. Astfel prescripţia devine mai eficientă şi purificată de orice energie inferioară care nu provine din lumină. Această metodă este folosită şi pentru a purifica medicamentele cumpărate care conţin vibraţiile persoanelor care le-au creat sau manipulat, vibraţii ce pot influenţa în mod nedorit, persoana care ia medicamentul. Metoda ajută la micşorarea reacţiilor care pot apărea ca efect al vindecării (metodele naturiste de vindecare cresc simptomele bolii sau durerea în primă instanţă, pentru că se scoate la suprafaţă răul interior pentru a fi eliminat).

## Chirurgia PSI

Chirurgia psihică se face prin implicarea pacientului la realizarea tratamentului, cu scopul de-a aduce la suprafaţă, în conştient, aspecte legate de boala de tratat.

Nu atingeți persoana. Pacientul va sta cu ochii închişi.

Dialogul cu pacientul poate decurge astfel:

- Ai o problemă? Dacă da, unde o simți localizată la nivel fizic?
- Dacă ar avea o formă, cum ar arăta?
- Dacă ar avea culoare, greutate, mărime, sunet, miros, suprafață, textură, cum ar fi?
- Eşti dispus să te eliberezi de ea şi să o trimitem la reciclajul cosmic al Universului?

Dacă primiți un răspuns afirmativ pozitiv, vă veți activa palmele. Pacientul va continua să stea cu ochii închişi.

1. „Îmi activez în palme DKM".
2. „Îmi activez în palme CKR".
3. Se aplică pe tot corpul un CKR şi câte unul pe fiecare chakra.
4. Scoateți degetele energetice, însoțite de respirația de scoatere (ca şi cum ați sorbi ceva).
5. Desenați pe degetele energetice câte un CKR (şi vă imaginați că respirați numai prin degetele energetice).
6. Faceți rugăciunea de mulțumire şi ajutor.
7. Se desenează câte un CKR pe locul operat şi se ia energia negativă cu vârfurile mâinilor energetice şi se trimit apoi în Lumină în reciclajul cosmic. (Scoateți şi aruncați).
8. După ce aruncați de mai multe ori energia negativă, întrebați pacientul cum se simte şi cereți o nouă descriere a senzațiilor acestuia.
9. Dacă mai există ceva, pe locul operat energetic, se desenează CKR şi SHK, informați pacientul că a mai rămas ceva şi că trebuie să permită primirea informațiilor la nivel conştient pentru a putea înțelege cauza şi scopul bolii sale.
10. Terapeutul, are şi el ceva de învățat din fiecare relație cu pacienții. De asemenea, terapeutul trebuie să fie atent la decodificarea informațiilor primite de la entitățile superioare şi cele din aura pacientului.
11. După ce ați rezolvat problema, se desenează un CKR pe locul operat şi se taie legătura cu pacientul.
12. Se mulțumeşte entităților superioare pentru ajutorul acordat. Se introduc la loc degetele energetice şi se începe un tratament gradului I, cel puțin 30 min. Ideal este un tratament complet.
13. Terapeutul se spală pe mâini cu apă rece, întrerupând astfel, orice legătură cu pacientul.

(Se pot folosi Antakaranele, simbolurile din Karuna sau Shambala MDH.)

## ÎMPĂMÂNTAREA

Împământarea înseamnă stabilirea unei armonii între corp, minte şi spirit.

Dacă vă simțiți obosiți, deconcentrați, temători, aerieni, uituci, nesiguri în reflexe, neîndemânatici, împiedicați, este posibil să aveți nevoie de împământare. Sunt multe tehnici de împământare, folosiți-o pe cea care vi se potriveşte.

Ieşiți în natură, imaginați-vă că din tălpi vă cresc rădăcini care se ancorează puternic în centrul pământului, activați RAMA pe tălpi, vizualizați KRIYA la nivelul şoldurilor, vertical pe picioare şi spirala pe tălpi, *păstrându-vă* conştiința la nivelul corpului fizic.

## ÎMPĂMÂNTAREA DUPĂ TRATAMENT

Atingeți-vă laolaltă degetele fiecărei mâini apoi le deschideți brusc, întrerupând astfel legătura cu pacientul. Spălați-vă mâinile cu apă rece, pentru a vă curăța de orice energii colectate la nivelul câmpului aurei. Trebuie să se realizeze conştient o împământare după fiecare tratament.

Există mai multe modalități de împământare. Puteți crea un canal prin care energia pământului să intre în legătură cu oameni, plante, animale sau chiar cu planeta însăşi. Cu cât veți exersa mai mult împământarea drept canal pentru energia pământului, cu atât rezultatele vor fi mai eficiente.

Exemplu de exercițiu:

1. Stați cu tălpile ferm pe podea, cu umerii drepți, cu genunchii uşor îndoiți ca şi când călăriți
2. Relaxați-vă şi respirați liniştit, fiind conştienți că tălpile stau pe podea şi că picioarele vă țin vertical
3. Fiți atenți la tălpi, imaginându-vă că se scufundă în pământul de sub dumneavoastră.
4. Imaginați-vă că sunteți copac şi că rădăcinile vă pătrund adânc în pământ de la nivelul tălpilor. Lăsați rădăcinile să coboare în adâncime, printre soluri şi roci, spre centrul fierbinte al planetei. De îndată ce rădăcinile au ajuns în centrul pământului, imaginați-vă că vă ancorați cu ele, rămânând conectați cu pământul.
5. Puteți să vă reconectați după fiecare 45-60 secunde.

Exercițiul de mai sus vă va împământa. Dacă doriți să continuați, canalizând energia pământului, continuați după cum urmează:

6. Simțiți cum şira spinării şi rădăcinile sunt deschise energiei pământului, permițând acesteia să curgă cu uşurință şi fără efort prin ele. Vă puteți imagina că odată cu fiecare nouă inspirație primiți un nou flux de energie.
7. Permiteți energiei să urce de-a lungul şirei spinării, inundându-vă întregul corp şi curgând spre vârful capului.
8. Permiteți energiei să vă cuprindă pieptul şi inima, coborând în brațe şi în mâini, prin care energia curge ca prin nişte tuburi.
9. Atunci când simțiți că energia urcă pe şira spinării şi coboară prin brațe, atingeți podeaua cu palmele, nu îndoiți picioarele, retrimițând energia spre pământ, ştiind că energia hrăneşte şi vindecă planeta.

## PREGĂTIREA MAESTRULUI ŞI A CAMEREI ÎNAINTE DE O INIȚIERE

Înainte de a face inițierea propriu-zisă, Maestrul trebuie să se „pregătească” , să se protejeze pe sine, de asemenea trebuie să pregătească camera în care va face inițierile.

Camera se purifică cu bețișoare parfumate sau tămâie. Se aşează lumânări în colțurile camerei. Maestrul îşi purifică aura cu un beţigaş parfumat, îşi activează palmele cu toate simbolurile. Îşi face protecția pe chakre cu CHR şi SHK. Execută Meditația în Mişcare. Desenează şi activează CKR şi SHK pe pereți, pe tavan şi pe podea şi în centrul camerei desenează şi activează DKM, DKM Tibetan, şi celelalte simboluri. Dacă Maestrul este inițiat şi în alte sisteme, poate folosi şi alte simboluri şi metode curățare personală şi a camerei. Maestru face o rugăciune de mulțumire şi de ajutor pentru inițiere către: Sfânta Treime, Sfinți, Îngeri, Ghizi, Protectori spirituali. Invocă toți Ghizii, Îngerii, Arhanghelii etc., care pot, care trebuie şi care vor să vină să asiste, să vindece, să facă respectiva inițiere şi să transmită toate informațiile necesare pentru persoanele inițiate şi pentru Maestrul care va face inițierea.

## SINTONIA DE VINDECARE

***Spate:***

- pe tot spatele se desenează Şarpele de Foc +mantra de 3 ori + implementare la baza coloanei de 3 ori.
- se realizează contact energetic cu persoana.
- Suflul Violet + Suflul Divin + conducerea DKM Tibetan în dreptul inimii + mantra de 3 ori + implemetare de 3 ori.
- pe cap se desenează DKM+ CKR+ SHK+ HSZSN+ SSK cu implementare în dreptul inimii de 3 ori + mantra de 3 ori.

***Față:***

- se desenează în frunte cu dirijare de la cap - la plex - la inimă, spunând mantrele de 3 ori: DKMt+ DKM+ CKR+ SHK+ HSZSN+ SSK.
- Suflul Vital pe care îl dirijați cu palmele.

***Spate:***

- se aşează mâinile pe umerii persoanei.
- se vizualizează inima persoanei strălucind, cu afirmația de trei ori: „*Eşti complet vindecat prin intermediul a toată iubirea şi Înțelepciunea Divină*”
- mâna stângă rămâne pe umăr, dreapta atinge persoana în dreptul inimii
- se vizualizează o poartă închizându-se
- se sigilează cu CKR imaginând simbolul în lumină.
- puneți mâinile pe umerii persoanei, o binecuvântați şi mulțumiți.

***Față:***

- nor roz care înconjoară persoana.
- se poate face persoanei un tratament complet.

## SUITA DE CURĂȚARE GENERALĂ

**Chakra 7** - CKR+ SHK+ CKR+ HSZSN+ CKR+ CKS+ CKR+ SSK+ CKR+ DKM+ DKMt+ RAKU+ CKR.

**Chakra** 6 - CKR+ SHK+ CKR+ HSZSN+ CKR+ Şarpele de Foc+ CKR+ DKM+ DKMt+ RAKU+ CKR.

**Chakra 5** - CKR+ SHK+ CKR+ HSZSN+ CKR+ CKS+ CKR+ DKM+ DKMt+ RAKU+ CKR.

**Chakra 4** - CKR+ SHK+ CKR+ HSZSN+ CKR+ SSK+ CKR+ DKM+ DKMt+ RAKU+ CKR.

**Chakra 3,2,1**- CKR+ SHK+ CKR+ HSZSN+ CKR+ DKM+ DKMt+ RAKU+ CKR.

## SFATURI TEHNICE PENTRU TERAPEUT

Când faceţi o sesiune Reiki trebuie să fiţi relaxaţi pentru a nu bloca curgerea liberă a energiei, pentru a rămâne un canal deschis. Deasemenea, receptorul/pacientul trebuie să fie relaxat, de preferinţă pe o masă de masaj sau într-un fotoliu. Rugaţi pacientul să elimine centura, nodul de la cravată, bijuterii, orice l-ar putea incomoda.

Fiecare poziţie durează între trei şi cinci minute. Dacă după acest timp, simţiţi că încă mai curge energia Reiki, înseamnă că zona încă are nevoie de energie şi puteţi ţine mâinile în continuare. Este bine să ştiţi să „descifraţi" senzaţiile care apar în palme. *De exemplu*: dacă simţiţi răcoare, înseamnă că zona respectivă încă are nevoie de energie, drept pentru care prelungiţi perioada de ţinere a mâinilor pe poziţie. Fierbinţeala indică o inflamare, înţepăturile sugerează probleme mai grave (infecţii, suprasolicitare nervoasă, reumatism, boli de inimă şi toate bolile unde este vorba de o supraaglomerare a celulei cu energie malefică) şi pacientul trebuie îndrumat spre medic pentru a i se stabili un diagnostic. Dv. **nu** daţi diagnostice (mai ales dacă nu aveţi pregătire în acest sens)! Atingeţi corpul persoanei uşor, fără să exercitaţi vreo presiune. Dacă întâlniţi persoane care nu suportă să fie atinse, atunci ridicaţi palmele deasupra corpului persoanei la 2-3 cm. Aceeaşi procedură se foloseşte pentru răni deschise, sau se folosesc bucăţi de pânză ori şervetele.

Tratamentul Reiki durează aproximativ o oră, dacă fiecărei poziţii i se alocă cinci minute, astfel se permite energiei reiki să curgă prin toate chakrele şi meridianele energetice ale întregului corp fizic şi energetic.

Unei femei însărcinate i se sugerează să stea pe o parte, aplicaţi palmele pe poziţii cunoscute.

Se poate trata şi cu pacientul stând pe un scaun. E important ca **pacientul să nu aibă picioarele încrucişate** ci să fie aşezate pe podea. Dacă persoana nu poate sta decât într-un scaun cu rotile, adaptaţi tratamentul Reiki la condiţiile sale, fie trimiteţi mai multă Lumină şi Energie Reiki poziţiilor din faţă, vizualizând că ajunge şi în poziţiile din spate, fie plasaţi mâinile pe spătarul scaunului astfel încât să corespundă cu poziţiile cunoscute, energia penetrează oricum şi hainele şi spătarul scaunului.

Pentru a efectua tratament unui *copil cereți permisiunea* părinților. Fără acordul unuia dintre ei NU este permis să efectuați tratament acelui copil. Tratamentul trebuie făcut în prezența unuia dintre părinți.

Înainte de a începe tratamentul purificați camera; creați o atmosferă plăcută folosind o muzică relaxantă, în surdină. Pregătiți-vă pe dvs. înșivă, curățați-vă energetic prin toate metodele cunoscute de dvs., aplicați tehnica REI-JI-HO pentru a cere ghidare intuitivă în cazul în care doriți să efectuați şi alte poziții decât cele clasice; invocați energia Reiki mental şi cereți sprijinul entităților de Lumină. Anunțați-vă intenția de a face tratament: „*În momentul acesta încep un tratament Reiki complet pentru ... (nume), fie ca Reiki să fie direcționat în interiorul său, pentru binele său suprem pe toate planurile, în deplin acord Divin*". <u>*Nu uitați*</u>: Spălarea pe mâini înainte şi după fiecare şedință este obligatorie.

Puteți să vă imaginați că folosiți mănuşi de lumină (această metodă vă protejează de contaminarea cu energia pacientului). Energia pe care o trimiteți trece prin mănuşa de lumină. La sfârşitul şedinței, vizualizați cum un foc verde vă scăpă de mănuşi sau atunci când vă spălați pe mâini cu apă rece, vă imaginați că apa dizolvă acele mănuşi.

Pentru a elimina teama sau emoțiile pacientului, puteți să îi explicați în ce constă tratamentul, pozițiile mâinilor, îl avertizați că se poate întâmpla să adoarmă, să râdă, să plângă, dar că aceste reacții sunt normale şi nu trebuie să se jeneze. Pacientului i se precizează că nu trebuie să facă nimic, nici un exercițiu mental în timpul şedințelor. Îl puteți încuraja să pună ce întrebare vrea. Îl rugați să vă anunțe dacă i se face frig, caz în care îl înveliți cu o pătură sau un cearşaf.

Ideal ar fi ca pacientul: să poarte haine comode, lejere; să nu fie „strâns" de curele, cravate, brățări; să nu poarte ceas la mână în timpul tratamentului; să se descalțe.

Pacientul *va sta inițial întins pe spate* şi este indicat să i se pună o pernă sub cap şi una sub genunchi. Apoi pacientul se va aşeza cu *fața în jos*, pentru a i se aplica palmele pe pozițiile de pe spatele corpului. Dacă pacientul stă întinsă cu fața în jos, fixați-i o pernă sub glezne, pentru a elimina presiunea de pe spate, astfel, ajutând persoana să se relaxeze. Este recomandat ca patul să fie la înălțimea ideală, pentru a putea sta în picioare sau aşezat pe scaun, fără a fi necesară întinderea sau aplecarea inutilă şi solicitantă.

La sfârşitul tratamentului, nu ridicați brusc mâinile după pacient. Cu un ton scăzut şi blând: „*Să vă fie de bine şi cu folos, domnule/doamnă ...*(nume)". Aşteptați să îşi revină din starea profundă în care a intrat. Oferiți-i un pahar cu apă şi sfătuiți persoana **să consume multă apă** în următoarele zile, pentru a-şi ajuta organismul în procesul de dezintoxicare pe care tratamentul Reiki l-a inițiat.

Aplicați palmele pe labele picioarele, şi prin intenție şi vizualizare, trimiteți energia Reiki din palme prin tălpi în Pământ, pentru a împământa şi ai aduce energiile la normal, eliminându-se astfel dezorientarea datorită vibrațiilor înalte şi a neîmpământării.

Este contraindicată efectuarea tratamentului când terapeutul este foarte răcit sau are o criză dureroasă de orice natură. Simptomele sale pot trece la pacient.

Este obligatoriu auto-tratamentul zilnic, câte 2 minute pentru fiecare aplicare pe zonele principale ale corpului.

Nu se impune un anumit regim de viață, însă se impune restricția asupra consumului de alcool. Se poate bea cafea sau ceai tare, dar cu moderație. Dacă terapeutul consumă carne, este recomandat să țină post, de exemplu miercurea şi vinerea, pentru purificare şi creşterea vibrațiilor.

O viață sexuală normală, fără excese sau abstinență prelungită, este recomandată pentru a nu deregla sistemul energetic al terapeutului, fapt care ar avea repercusiuni asupra mentalului pacientului.

**IMPORTANT!**

**Nu dvs. vindecați**! Dvs. ca practicant Reiki sau maestru Reiki sunteți **doar** un canal al energiei Reiki şi doar îi dați o direcție prin intenție/programare, într-un scop benefic: „*pentru a face tratament lui ... (nume), pentru a energiza, pentru a curăța, pentru a purifica, pentru a ridica vibrația*" etc., apoi energia Reiki începe să „curgă". Nu vă temeți că ați putea greşi sau că nu ați fi eficient, aveți încredere, deoarece Reiki este o energie tămăduitoare şi este, deci, controlată pe cale Divină. (Relaxați puneți mâinile în „Ghassho", adresați-vă sinelui interior cu o intenție, în cazul în care nu sunteți siguri ce să faceți. Iată câteva exemple: „Să curgă fluxul Reiki prin mine, pentru binele ((numele) persoanei, omenirii, pisicii, plantei, Pământului, etc), pentru a găsi sursa problemelor/bolii lor, (diabetului lui x)", sau „Fie să fim toți eliberați de durere şi suferință, sau „Fac tratamentul Reiki lui x pentru binele lui suprem după voia lui Dumnezeu", sau spuneți doar „Reiki", sau ceea ce vă trece prin minte ca intenție bună. Mențineți ideea că sunteți un canal prin care curge energia Reiki. Amintiți-vă că energia, ştie unde să meargă, ştie să vă ghideze la sursa problemei. Aveți încredere în propria intuiție. Aşezați-vă mâinile în pozițiile ştiute şi faceți tratamentul.)

Prin terapia REIKI se pot vindeca o gamă largă de boli: bolile de inimă, dacă n-au existat manifestări de preinfarct sau infarct; boli de piele necontagioase; orice fel de boli de nervi; tumorile necanceroase; toate bolile digestive; toate bolile ginecologice, în afară de cele canceroase şi cele contagioase; toate formele de reumatism; dereglări circulatorii neprovocate de infarct; toate bolile de ochi, în afara celor contagioase; reglează întregul sistem endocrin; bolile psihice precum astenia nervoasă, schizofrenia şi paranoia în faza incipientă; sindroame neuro-vegetative.

Dacă nu este posibil să se efectueze şedințe zilnic, este indicat ca măcar la 2 zile să se facă o şedință. De regulă, terapeutul stabileşte numărul necesar de şedințe.

În cazul *bolilor de piele* se fac şedințe până când vor dispare erupțiile şi încă 1-2 şedințe, pentru uscarea cicatricelor. *Atenție*! În acest caz, mâinile se țin la 1-2cm de corp. La tratarea rănilor deschise se poartă mănuşi sterile. Dacă vindecătorul are răni pe mâini, trebuie să le țină acoperite sau, să aştepte vindecarea completă şi apoi să facă tratamente.

În caz de *fractură,* mâinile se țin pe ghips.

*Stările de şoc*: se aşează o mână pe frunte şi cealaltă pe occipital (tratament sau autotratament). Are efecte importante pentru ochi şi asupra coloanei cervicale.

*Durerile de cap* ocazionale dispar în 2-3minute, aşezând o mână pe frunte şi cealaltă în zona occipitală.

La *bolile digestive*, în funcție de gravitatea bolii, vechimea ei şi reacția organismului, şedințele vor dura până la dispariția simptomelor.

*Bolile de nervi* şi cele psihice se tratează mult mai greu decât cele organice, deoarece boala poate reîncepe după încetarea tratamentului. Chiar dacă pacientul se simte mai bine sub tratament, după încetarea sa, manifestările patologice pot reîncepe. Nu sunt suficiente 10 şedinţe, ci sunt necesare cel puţin 15-20 şedinţe, din 2 în 2 zile. Se face pauză 1-2 luni şi se reîncepe o nouă serie de şedinţe.

În cazul *nodulilor*, se fac şedinţe până când aceştia se retrag în totalitate.

Vindecarea *bolilor de ochi* diferă de la pacient la pacient. Se va insista asupra locului bolnav până la vindecarea afecţiunii. Se vor trata cu Reiki ambii ochi.

Nu se efectuează tratamente Reiki în caz de *infecţii* (apendicite, amigdalite). Tratamentul pe infecţii se face cu condiţia ca terapeutul să aibă o vibraţie mare. Aşa cum am mai spus: se poate folosi simbolul CKR făcut invers. Acesta extrage energia negativă din infecţii, inflamaţii şi tumori.

Bolile din partea de jos se vindecă mult mai greu decât cele de sus.

Fiecare şedinţă se va începe cu poziţiile pentru cap. Dacă nu este absolut necesar, se vor elimina cele pentru ochi şi gât.

În funcţie de gravitatea afecţiunii şi de capacitatea vindecătorului, palmele se aplică pe locul bolnav sau dureros şi se ţin 15-45 minute în acelaşi loc.

*Şedinţa se încheie cu o nouă aplicare a mâinilor pe creştet şi la ceafă*, pentru echilibrarea nervoasă a bolnavului.

Se va folosi simbolul CKR la început şi la sfârşit, de câte 3 ori. Este util şi semnul crucii deasupra capului pentru închiderea din punct de vedere energetic a chakrei superioare, pentru ca omul să nu fie prea receptiv la orice influenţă exterioară nefolositoare.

***DE REŢINUT:***

Dacă o persoană are dureri de cap, nu efectuaţi tratamentul doar în zona capului, faceţi un tratament complet. Durerea poate fi cauza unui blocaj în cu totul altă zonă decât cea în care se manifestă durerea sau poate avea o cauză karmică, din oricare viaţă. Chemaţi ghizii, îngerii, etc., ei vor şti sigur unde să acţioneze pentru vindecare şi conştientizarea cauzei şi lecţiei.

Începeţi întotdeauna un tratament prin a desena CKR pe fiecare chakra, iar la sfârşitul tratamentului desenaţi un Cho-Ku-Rei pe Muladhara şi unul pe Anahata pentru a sigila energiile care au pătruns în aură.

Problemele acute delimitate cu precizie (*răni, contuzii*) se tratează local.

Problemele acute care afectează zone întinse ale corpului sau sunt legate de aspecte psihice necesită un tratament complet zilnic. Fiecare poziţie de tratament se menţine cel puţin 3 minute.

Poziţiile special sunt aplicate după tratamentul complet lung sau prescurtat; ele se folosesc în intervalul dintre 2 şedinţe şi se ţin cel puţin 20 minute.

Asupra persoanelor de la care nu aveţi acceptul pentru a le face tratament (cazul unei persoane căreia îi este rău pe stradă şi nu aveţi posibilitatea de a aplica palmele într-un mod direct etc.) se poate aplica mental simbolul în chakra 7 cu obligaţia de a specifica „*Pentru binele ei suprem*”, „*Atât cât îi permite Divinitatea*”, sau „*atât cât are dreptul*”. În caz contrar pentru că aţi

încălcat Liberul Arbitru al persoanei în cauză, puteți plăti cu suferință.

La oamenii cu aura extrem de receptivă la stimulii exteriori, *mâna stângă* captează în permanență informații din mediul înconjurător. Acesta poate fi un neajuns în cazul terapeuților Reiki, mai ales când tratează oameni „însetați" de vindecare, care îşi împrăştie foarte uşor în exterior energia murdară ce o au pe dinăuntru.

Puteți trimite Reiki la distanță, pentru reuşita unei operații chirurgicale, doctorilor şi asistentelor, făcând un *proiect*. Pacientului îi puteți da tratament Reiki, cu 24 ore înainte de operație sau imediat după ea, în nici un caz înainte de a intra în sala de operație, anestezia s-ar putea să nu aibă efect în acest caz.

Obligatoriu persoana tratată cu Reiki va consuma înainte şi după tratament un pahar cu apă plată şi va merge la toaletă (după tratament urinările devin mai dese, eliminându-se astfel toxinele ).

La sfârşitul tratamentului mulțumiți cu recunoştință şi smerenie Ghizilor Reiki pentru vindecarea care se face prin mâinile dvs., mulțumiți şi pentru energizarea pe care v-au trimis-o dvs..

Scanarea se face de regulă cu mâna nedominantă. Acolo unde simțiți anumite senzații, tratați în mod special cu mai mult Reiki, până simțiți că zona s-a echilibrat. Intuiția vă va indica când puteți trece la altă zonă.

Puteți, de asemenea, să vă autoscanați aura, iar în cazul în care simțiți nereguli, cereți ghizilor informații despre cauza şi modul în care puteți elimina disfuncția respectivă.

## INTERPRETAREA SENZAȚIILOR CE APAR ÎN TIMPUL ŞEDINȚELOR REIKI

Pentru omul sănătos.

- Inima dă senzația de căldură uniformă (nu exagerată)
- Plămânii dau senzația de furnicături uniforme
- Rinichii dau senzația de răceală
- Restul corpului ar trebui să dea senzația de uşoară căldură (mai mică decât cea degajată de inimă).

Dacă apar doar senzațiile standard, înseamnă că persoana este perfect sănătoasă.

Cu cât exersați şi practicați Reiki mai mult, cu atât deveniți mai sensibili la energii şi vă va fi mai uşor să vă stabiliți *propriul sistem* de senzații din palme, care vă semnalizează cu ce vă confruntați. Dar aceste semne trebuie să le păstrați secrete, să le ştiți doar dvs.. Puteți doar sugera pacientului să facă un set de analize pentru a fi sigur de diagnostic.

**Furnicăturile** pot semnala locul unei inflamații, infecții. Poate însemna însă şi o lipsă de energie.

**Senzația de răceală** poate indica un blocaj vechi de energie, care influențează puterea de viață a organismului, dar poate semnaliza şi lipsa unui organ. Dizolvarea blocajelor energetice se face printr-o muncă perseverentă. Senzația de răceală (în alt loc decât în dreptul rinichilor) arată o insuficiență energetică, de fluide ale corpului (de Yin).

**Senzația de ceva dens**, indică prezența unei energii turbionare, a unei formațiuni

**Senzația de fierbințeală,** indică faptul că energia vitală este bine primită. Senzația de căldură este cea mai frecventă senzație în timpul şedințelor Reiki. Cu cât mai intensă este această senzație, cu atât mai mare nevoie este de Reiki.

**Senzația de lipeală,** probabil înseamnă că este nevoie urgent de energie. În urma încărcării cu energie a locului respectiv, această senzație dispare.

**Senzația de respingere,** poate fi un blocaj foarte vechi de energie, sau Reiki este refuzat. Trebuie clarificat cu persoana respectivă dacă este dispusă să conştientizeze problema cu care se confruntă.

**Senzația de împingere** a palmei către înapoi, poate arăta prezența unui puternic blocaj în acea zonă, ce apare din cauza unei formațiuni (noduli, chisturi, pietre, tumori).

**Senzația de atracție** a palmei către corp indică o insuficiență energetică, posibila lipsă de fluide ale corpului sau a unei părți a corpului ce tocmai a fost extrasă prin operație.

**Senzația unei palme grele** indică o coborâre a organelor interne din acea zonă.

**Senzația de curgere (flow):** Reiki este bine primit şi circulă fără oprelişti prin tot organismul.

**Senzația de durere** poate fi un semnal pentru eliberarea unor energii blocate, dar o durere estompată poate semnaliza şi o aglomerare de energie. Poate indica şi o fractură. Dacă simțiți că durerea urcă pe mână, nu o lăsați să ajungă la umăr, întrerupeți tratamentul, scuturați-vă puternic mâinile, vizualizați energia gri că se scurge din palme în pământ, purificați-vă, spălați-vă pe mâini.

Acestea sunt simple indicații, nu este obligatoriu să aveți aceste senzații. Ascultați-vă intuiția şi palmele, deoarece acestea sunt cei mai buni sfetnici.

## ENTITĂȚILE CARE GUVERNEAZĂ SIMBOLURILE

**Simbolul Cho Ku Rei - vibrează cu nivelul a şaptelea,** face legătura cu un înger al vindecării fizice, conectează la prima dimensiune a luminii

**Simbolul Sei Hei Ki – vibrează cu nivelul** 3, conectează la un înger al vindecării sufleteşti ți la a doua dimensiune a luminii

**Simbolul Hon Sha Ze Sho Nen -** face legătura cu entități care transportă instantaneu lumina şi informația în timp şi spațiu, conectează la a treia dimensiune a luminii

**Simbolul AUM –** cer 10

**Simbolul DAI-KO-MIO** - deschide cerul 8, Cetatea de Argint, conectează direct la sursa de lumină şi energie inepuizabilă, la dimensiunea supremă

**Simbolul ZONAR - Arhanghelul Gabriel (Gavriil)- Arhanghel de cer 5**
**Simbolul HALU - Arhanghelul Rafael (Rafail) - cer 7**
**Simbolul HARTH - Maica Domnului; Kwan Yin- cer 10 (ca şi crucea)**
**Simbolul RAMA - Arhanghelul Mihail (Michael);**
**Simbolul GNOSA - Îngerii Înțelepciunii;**
**Simbolul KRYIA (KRIYA) - Îngerii creativității;**
**Simbolul JAVA - Îngerii Naturii şi ai Armoniei;**
**Simbolul SHANTI - Îngerii Păcii şi ai Ajutorării;**
**Simbolul OM (AUM) - Îngerii Purității şi ai Armoniei Divine;**
**Simbolul DAI KO MYO - Arhanghelul Metatron;**
**Simbolul DAI KO MYO TIBETAN - Arhanghelul Metatron;**
**Simbolul ŞARPELE DE FOC - Îngerii Răbdării;**
**Simbolul DRAGONUL DE FOC - Îngerii Evoluției Spirituale.**

## GLOSAR PRESCURTĂRI

**CKR -** Cho Ku Rei **-** Simbolul puterii
**SHK** – Sei He Ki - Simbol mental - emoțional. Armonia
**CKS** – Chika So (se mai foloseşte SKS- Shika so) – Simbolul comunicării – chakra 5
**HSZSN** – Hon Sha Zen Sho Nen - Simbolul de distanță
**SSK** - Shika-Sei-Ki - Simbolul inimii - chakra 4
**DKM** - Dai Ko Myo- Simbolul de maestru, lumina care ne ghidează
**DKMt** - Dai Ko Myo Tibetan
**ZO** - Zonar
**HA** - Halu
**HT** - Harth
**RA** - Rama
**GN** - Gnosa
**KR** - Kryia
**JA** - Java
**SH** - Shanti
**OM** - AUM

# PARTEA A DOUA

# KARUNA ® REIKI

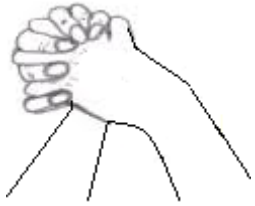
## PARTEA A DOUA KARUNA® REIKI

Sistemul Karuna Reiki a fondat de maestrul american William Lee Rand - preşedintele „International Center for Reiki Training”. Sunt multe sisteme Karuna, dar nu fac obiectul acestui îndrumar.

Karuna are semnificaţia de iubire necondiţionată şi compasiune. Ea oferă evoluţie spirituală prin mărirea capacităţii de înţelegere, iertare, cunoaştere, trezire, autoanaliză, dezvoltarea capacităţilor extrasenzoriale, aflate în stare latentă, etc..

Dacă doriţi să fiţi călăuziţi divin, să auziţi şi să urmaţi sfaturile acestei, să vă creşteţi intuiţia, să deveniţi mai puternici spiritual, dacă doriţi să manifestaţi scopul divin personal, Karuna Reiki ® vă poate ajuta în acest sens.

În Karuna nu sunt poziţii specifice ale mâinilor ca în Usui Reiki, ci mai degrabă este folosită în vindecare, o abordare intuitivă. Puteţi face o scanare şi apoi aplicaţi palmele intuitiv, după care rescanaţi, reaplicaţi palmele sau folosiţi poziţiile mâinilor ca în Usui Reiki. Scanaţi aura de la cap la picioare şi înapoi spre cap; „vedeţi” ce simţiţi în palme (zone fierbinţi sau reci, senzaţii de furnicături, obstrucţii, etc.). Acest procedeu este utilizat pentru a găsi zone care au nevoie de tratament suplimentar şi pentru a vă ghida unde să aplicaţi palmele, nu pentru a pune diagnostic sau pentru a înştiinţa pacientul, este doar pentru uzul dv.



O altă metodă de scanare este şi cea dezvoltată de Vincent Amador, în Karuna Ki: **Mudra Kai.**

Mâinile se ţin împreunate, cu degetele întrepătrunse, în dreptul chakrei 3, închideţi ochii, relaxaţi-vă pentru o clipă şi respiraţi adânc de câteva ori. În acelaşi timp prin chakra 7 se aduce, pe inspiraţie, energie în central Hara, până se atinge nivelul de energizare scontat. Se trimite energia spre mâinile aflate în Kai, sau respiraţi energie în mâini. Simţiţi-vă plini de energie, radiind energie plină de compasiune pasivă în jurul dv. Când mâinile sunt pline de energie, se duc la frunte, degetele mari lipite de al treilea ochi, şi se continuă respiraţia energetică prin intermediul mâinilor, în timp ce se vizualizează simbolurile Zonar şi Gnosa, apoi orice alt simbol pe care simţiţi nevoia să-l utilizaţi sau pe care-l intuiţi. Atenţia se menţine în cel de-al treilea ochi.

În acest mod, se activează al treilea ochi. Se vor simţi furnicături în centrul frunţii sau o presiune în spatele frunţii. Când sunteţi gata, sau simţiţi că a ajuns la nivelul dorit, despărţiţi palmele şi puteţi scana aura pacientului, dar continuaţi să vă concentraţi pe al treilea ochi. (Scanare: se trece mai întâi la 5 cm de corpul pacientului, apoi la 10-15 cm. Nu se dau diagnostice, se face doar o evaluare energetică, necesară în terapie.)

Este o metodă de dezvoltare interioară, dezvoltă intuiţia în toate domeniile vieţii, clarifică mintea, potoleşte gândurile, permite a se „vedea” dincolo de vederea fizică, ajută în a se simţi

energiile din mediul înconjurător, ajută în a vă concentra la Sursa de compasiune şi în a rămâne concentraţi în compasiune faţă de toate fiinţele. Este folosită în Karuna pentru meditaţia pe simboluri. Mantra pentru Kai este: „ON NO-O MA KU SAN MAN DA BA SA RA DAN KAN". „Eu văd, simt şi ştiu conexiunile energetice dintre mine şi toate lucrurile din jurul meu". Aceeaşi metodă poate fi utilizată şi pentru evaluarea la distanţă, utilizând o fotografie, scrisoare sau alte lucruri care ar putea ajuta să vă faciliteze legătura energetică cu pacientul. Concentraţi-vă asupra persoanei care urmează să fie scanată de la distanţă. Faceţi tehnica ca mai sus, apoi întindeţi mâinile în faţă ca şi cum urmează să scanaţi persoana, puteţi vizualiza câmpul energetic al acestuia, etc.

*Reţineţi*: fiecare om are un număr de ghizi, îngeri, etc., care sunt bucuroşi că le cereţi îndrumare şi vă ajută, dar aveţi datoria să îi folosiţi *doar* în scopurile Luminii.

*Trimiterea Luminii către îngeri se face la fel ca orice direcţionare în timp şi spaţiu (gr II) sau cu simbolurile DKM+ CKR+ SHK+ HSZSN+ DKM.*

## SIMBOLURI KARUNA

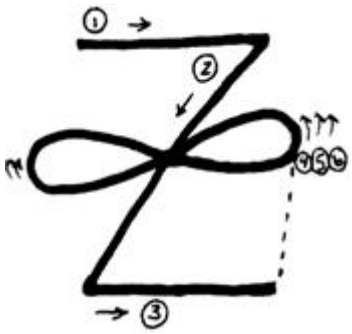
## GRADUL I

### ZONAR

ZONAR (ZO) - racordează la Arhanghelul Gabriel, Îngerul Darului (orice dar: bani, iubire clarviziune, sabie, etc) care se ocupă şi de rezolvarea problemelor karmice

Se desenează un „Z" şi apoi de 3 ori simbolul „infinit" pornind de la dreapta şi de jos în sus.

Zonar este utilizat pentru a conecta la energia plină de compasiune, iubire infinită provenită de la Sursa Divină, energie ce se poate folosi pentru vindecare.




Se foloseşte la începutul tratamentului şi pregăteşte pacientul pentru a asimila vindecarea la nivel profund.

Se foloseşte în probleme şi traume legate de vieţi trecute, în probleme karmice şi interdimensionale, probleme care nu se pot defini, dând claritate în conştientizarea problemelor şi deschide inimile către compasiune şi iubire.

Ajută la conştientizarea cauzelor subtile ale afecţiunilor.

„*Trimit lumină situaţie*...(ceartă, despărţire, etc), *cu intenţia ca lecţia karmică ce mi-a fost transmisă prin aceasta să o înţeleg pe deplin*".

ZONAR, ca şi Hon Sha Ze Sho Nen, ajută la descărcări şi dezlegări ale karmei, ceea ce ajută la eliminarea durerii fizice sau de orice altă natură.

Pentru a elimina suferinţa asociată vindecării emoţionale, aplicaţi Zonar, rugându-l pe Arhanghelul Gavriil (Gabriel) să ajute pacientul în procesul de recuperare psihoemoţională. Alte sugestii, aplicaţi: **Sei He Ki, Shika Sei Ki, Shika So, Harth, etc**..

Se foloseşte la coaserea câmpului în atacuri PSI. Mental, îl rugaţi pe Arhanghelul Gavriil să vină şi să indice unde sunt probleme. Acolo unde simțiți sau unde vă spune intuiția că este nevoie de energizare, aplicați simbolul Zonar, cu intenția de a refacere integral biocâmpurile.

ZONAR este un preambul al vindecării profunde care se va face cu simbolul HALU.

Se activează Zonar pe fiecare chakră şi *pe orice organ bolnav*.

Vindecă la nivel sufletesc. Vindecă de *ură*.

Vindecă la nivel celular: Zonar lucrează asupra efectelor lăsate în conştiinţa omului de evenimente, gânduri, imagini, traume, ascunse la nivel celular şi ajută la conştientizarea acestora de către Sine şi la vindecarea acestor efecte.

Pentru vindecarea unei probleme dintr-o altă viață: CKR+SSK+HSZSN+ZONAR direcționând transmisia de energie şi lumina în viața respectivă asupra cauzei care a generat problema.

Este eficient în eliberarea şi vindecarea unor traume, abuzuri, experiențe dure avute în copilărie, de care vă jenați să le spuneți altora, ca urmare le îngropați adânc undeva departe de mintea conştientă, adesea în zona chakrei sacrale. Uneori, în procesul de vindecare amintirea acestor traume, urcă în mintea conştientă, alteori ele sunt eliminate fără să fiți conştienți de acest proces.

Zonar lucrează bine în cazurile de abuzuri asupra copiilor.

Se foloseşte ZONAR+HSZSN pentru a trimite energia de vindecare puternică.

## Meditația cu Arhanghelul Gabriel şi folosirea lui Zonar

Puteți folosi Zonar, cu scopul conştient de a apela la sprijinul Arhanghelului Gabriel în rezolvarea unei probleme karmice sau pentru a chema prezența Arhanghelului Gabriel pentru protecție personală.

Gândiți-vă la problemă şi conectați-vă la energiile, la gândurile, percepțiile legate de ea. Activați apoi Zonar şi trimite-ți această energie către Arhanghelul Gabriel pe care-l rugați să preia karma legată de această problemă şi să o vindece pentru dv.

Este important să-l rugați, ca în cazul în care există o lecție sau o învățătură care trebuie însuşită pentru a vă vindeca, să vă fie comunicată clar şi să o înțelegeți. Este posibil ca procesul de vindecare să continue şi după încetarea transmisiei energetice vindecătoare şi să primiți gânduri sau amintiri care să vă ofere lămurirea de care aveți nevoie. Este indicat să vă notați aceste gânduri.

De asemenea, este recomandat să cereți ajutorul Arhanghelului Gabriel, atunci când vreți să faceți un cadou cuiva.

Pentru **vindecarea relațiilor** simbolul Zonar, se face asemănător vindecării bolilor karmice, trimițând însă lumină relației în sine.

De exemplu, dacă sunteți supărați pe o altă persoană, cereți ajutorul Arhanghelului Gabriel, imaginați-vă persoana, deschideți dimensiunea cu **HSZSN + SHK** (cu intenția de a deschide dimensiunea către acea persoană). Activați **Zonar**, închideți ochii, imaginați-vă Zonar ca o lumină strălucitoare, care vă acoperă întreaga persoană. Vizualizați un ocean de iubire şi compasiune deasupra capului dvs. Acesta se revarsă şi curge în dvs., vă umple cu energia iubirii şi compasiunii,

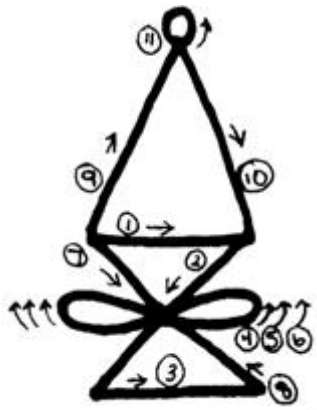
energie care vindecă orice. După ce vă simțiți plini de această energie, ea iese şi se îndreaptă către persoana cu care sunteți supărați. Faceți-vă curaj şi mergeți să-i cereți iertare dacă e vina dvs. în acest conflict. Dacă nu e vina dvs., acea persoană va veni să-şi ceară scuze.

Pentru a putea *manifesta bani* mai uşor şi totodată cu acord divin, țineți post negru dedicat/ închinat/consacrat Arhanghelului Gabriel, de duminică seara, când după apusul soarelui beți un pahar de agheasmă şi luați trei bucățele de anafură, până luni la douăsprezece noaptea. Nu uitați, după consacrare, anunțați-vă şi dorința către Arhanghelul darurilor.

## HALU

HALU (HA) – racordează la Arhanghelul Rafael (Înger vindecător specializat în terapie, ajută în găsirea medicului potrivit sau a leacurilor ideale pentru vindecarea dvs. Este Îngerul care luptă cu vrăjitorii).

Halu înseamnă iubire, adevăr şi frumusețe, armonie. Halu vă va ghida pentru a deveni un vindecător mai bun.



Se desenează simbolul Zonar la care se adaugă cele 2 linii spre centru şi se completează cu piramida în partea de sus a desenului.

- se pot folosi de el numai cei care au DH > 70 (DH – Duhul Sfânt sau Lumina Internă)
- Halu completează acțiunea lui Zonar. Halu este considerat a fi mai puternic decât Zonar şi lucrează la dimensiuni mai mari şi la niveluri mai profunde. Halu se foloseşte pentru a restabili echilibrul. Aduce „vindecarea profundă" la nivelurile de cauzalitate şi karmice.
- înlătură atacurile fizice şi psihice (activați palmele cu el şi puneți-le pe dvs. sau îl desenați în chakra coroanei şi vedeți ca o ploaie de lumină care vă spală)
- ajută în probleme de ordin psihic: vindecare emoțională, idei greşite, raportări greşite la diferite situații
- ajută la conştientizare şi ajută să se treacă uşor peste probleme
- ca şi Sei Hei Ki rupe schemele negative inconştiente, aduce adevărul, înlătură delirul şi negarea şi deschide un canal de conştiință mai înaltă
- ajută la acceptarea laturei interioare imperfecte, şi să fie îndreptată
- folosit pentru a nu învinovăți alte persoane în situații în care sunt nevinovate şi să vă conştientizați propriile greşeli. Aplicați Halu cu *intenția* să conştientizați propriile acțiuni şi gânduri, şi efectele acestora.
- tratează abuzurile de orice fel, în special pe cele sexuale (**Atenție!** Doar iertarea vindecă urmările psiho-emoționale ale unui viol. Halu + Zonar ajută la eliminarea energiilor legate de traumele datorate abuzurilor sexuale).

Halu vă protejează de agresiuni energetice, fizice, psihice, emoționale şi le curăță.

Emisia de energie sub formă de lumină către momentul abuzului, folosind **Cho Ku Rei + Sei He Ki + Hon Sha Ze Sho Nen + Zonar + Halu**, rugând Arhanghelii Gabriel şi Rafael să vă ajute să acceptați situația, detaşându-vă de aceasta şi să vindecați toate „stricăciunile" create de acea situație.

- în dreptul chakrei celui de-al treilea ochi (Ajna) protejează împotriva agresiunilor mentale şi a manipulării.
- ajută în conştientizarea traumelor nerezolvate din trecut şi ajută să nu fie retrăite emoțiile negative ataşate acestor traume
- aplicat pe chakrele principale fereşte de agresiunile fizice, de hoții de buzunare, împotriva animalelor turbate sau agresive (câini, pisici, orice alt animal), plasând între dv. şi respectivul animal simbolul Halu urmat de simbolul Cho Ku Rei.
- aplicarea simbolului Halu pe chakrele principale elimină schemele negative din gândire
- elimină gândurile paranoide, depresia, episoade de introversiune, anxietatea, gândurile iraționale
- elimină nesiguranța personală, eliminând tracul sau anxietatea socială
- elimină nesiguranța mentală, greutate în luarea deciziilor, nehotărâre generală, necoordonarea gândurilor personale cu faptele
- ajută la luarea deciziilor corecte în momentele optime.
- creşte încrederea în sine

Deci, Halu vă ajută să vedeți adevărul. Dacă aveți o întrebare, o îndoială, o nehotărâre, aplicați Halu pe dvs. şi iluziile dispar, apare adevăratul răspuns şi luați decizia corectă.

De asemenea, dacă aveți o părere proastă despre propria persoană, aplicați Halu pe dvs., în special pe chakra 2, pentru a schimba această atitudine.

- amplifică biocâmpurilor
- scoate tot ce este negativ din om (echilibrează corpul cu mintea, mintea cu sufletul şi sufletul cu spiritul şi îndepărtează ceea ce este negativ în propriile structuri energetice).
- aplicat pe Chakra Coroanei oferă protecție mare (se poate vizualiza pe Chakra Coroanei, cât mai luminos, observând cum acesta începe să se rotească în sensul invers acelor de ceas - antiorar (spre stânga) din ce în ce mai repede, creându-se un câmp energetic sub formă de piramidă, care coboară şi învăluie întregul corp cu o lumină strălucitoare ce are rol de cocon protector). Sau, o altă metodă**:** activați Halu, vizualizați-l deasupra capului, energia simbolului se scurge şi vă învăluie tot corpul ca un balon. Folosiți algoritmul:„ *Eu fac acest balon Halu energetic, în scopul de a mă proteja de orice energie negativă. Acest balon va energiza corpul meu energetic, şi va elimina toate energiile negative din toate organele mele şi va face un tratament permanent pentru mine"*. Puteți face acest balon de zi de zi sau în timpul meditațiilor.

Halu poate fi folosit pentru a respinge şi risipi orice atac psihic şi psihologic. Pentru a utiliza Halu în acest scop, trasați simbolul în aer şi conectați-l la centrul inimii d-voastre, la compasiunea divină. Infuzați şi înconjurați-vă cu simbolul Halu şi această energie a compasiunii. Ridicați mâinile şi trimiteți această energie iubitoare celor care vă atacă. Iisus ne învață să ne iubim şi să ne iertăm

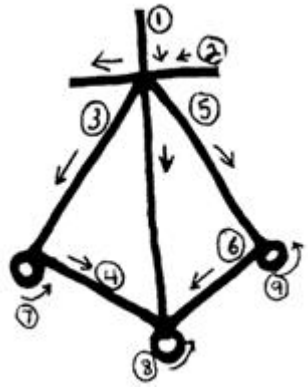
vrăjmaşii şi să ne rugăm pentru cei care ne persecută sau ne vor răul. Acesta este secretul de a bloca un atac. Ura şi dorința de răzbunare atrage răul înzecit.

- Halu oferă protecția încăperilor, locuințelor (prin desenarea lui Halu pe pereți şi în centrul camerelor, prin plasarea acestuia pe flăcările lumânărilor sau prin conturarea simbolurilor, folosind beţişoare parfumate).
- se foloseşte împotriva magiei
- se foloseşte în coaserea câmpurilor
- se foloseşte îndepărtarea obiceiurilor neplăcute şi a adicțiilor, invocându-l pe Arhanghelul Rafael ca să vă ajute şi să vă asiste pe calea vindecării personale de orice viciu sau tabiet la care vreți să renunțați.
- este indicat în cazul *tumorilor sau chisturilor* şi multor alte dezechilibre, provocând disiparea acumulărilor de energie negativă. Halu poate acționa ca un fascicul laser, cum ar fi lumina de vindecare, care poate fi concentrat pe o zonă mai mică de lumină pentru a facilita vindecarea intensă
- *vindecă umbra ego-ului* (umbra este suma lucrurilor rele din dvs, pe care le respingeți şi le ascundeți în subconştientul dvs, depozitate în chakra 2, şi care vă îndepărtează de adevăr şi realitate - angoase, frici, nevoi sexuale, etc). Halu poate fi direcționat asupra umbrei, vindecând-o: activați Halu în palme sau în fața dvoastră şi îl direcționați în zona respectivă.
- aplicarea simbolului Halu asupra chakrei inimii (Anahata) şi asupra chakrei gâtului (Vishuda), ajută la acceptarea a ceea ce credeți că sunt propriile imperfecțiuni, ajută în a vă vedea aşa cum sunteți (fără măştile purtate în această viață sau în viețile trecute).

*Meditația cel puțin o dată pe săptămână, pe simbolul Halu poate ajuta în realizarea tuturor acestor scopuri*.

## HARTH

HARTH (HT) – racordează la energiile materne şi vindecătoare ale Măicii Domnului (conectează la cer 10 ca şi crucea şi simbolul OM) şi la cele ale zeiței compasiunii – Kwan Yin.




Este principalul simbol din Karuna, reprezintă iubirea infinită şi Compasiunea Sursei. Harth este un simbol pentru inimă, folosit pentru a vindeca inima şi problemele inimii, ajută la dezvoltarea Karuna (compasiune). Este util şi de ajutor în vindecarea relațiilor. Harth restabileşte dragostea pentru viață şi pentru lucrurile pe care le facem fiecare dintre noi. Harth este bine să fie utilizat pentru vicii de tot felul.

- aplicat pe chakra inimii o umple de iubire şi lumină
- aplicarea deasupra chakrei coroanei *redă pofta de viață*, şi deblochează energiile care „țin în loc" persoana.

- pentru a reface sufletul (vizualizați simbolul luminos pe suflet şi cereți: „Maica Domnului / Zeiță Kwan Yin, te rog ajută-mă să îmi recuperez sufletul, pe care mi l-a dat Dumnezeu. Mulțumesc!” )

- pentru a vă calma

- **Harth** combinat cu **SHK+SSK+DKM+HARTH** redă fericirea şi dorința de a trăi acționând asupra sufletului şi **SHK+SSK+DKM+HARTH** pe suflet îl reface

- îmbunătățeşte relațiile cu cei din jur

- rezultate bune asupra astmului

- se foloseşte pentru dezvoltarea obiceiurilor sănătoase (scrieți numele obiceiului pe hârtie, faceți Harth pe hârtie țineți între palmele activate hârtia şi faceți simbolul pe hârtie) - pentru a scăpa de obiceiurile nesănătoase (Harth + HSZSN pentru a trimite energie pentru rezolvarea dependenței): tutun, alcool, droguri (condiția ca pacientul să-şi dorească la nivel de SINE acest lucru)

Persoanele dependente (de droguri, alcool, fumat, relații şi comportamente distructive) au o problemă sufletească, deoarece le lipseşte ceva în viața lor, de obicei dragostea de care au nevoie.

Harth va restabili echilibrul sufletesc, astfel încât acestea îşi vor iubi viața şi în acest caz, este foarte puțin probabil că acestea să devină dependente de ceva dăunător. Utilizați HSZSN pentru a trimite Harth la dependență.

- Harth amplifică aservitatea, eliminând comportamentele pasive, agresive sau pasiv - agresive, tratează relațiile de orice fel.

- Harth se aplică oriunde este nevoie de iubire, de compasiune, oriunde lipseşte calmul, pacea şi relaxarea, echilibrul emoțional şi conflicte sufleteşti, oriunde există relații care pot fi îmbunătățite

- scoate energiile negative dintr-o zonă şi reface acea zonă

- ajută la dezvoltarea compasiunii

- se face pe *organele bolnave*, pe suflet, în chakra coroanei, pe subconştientul de grup şi oriunde simțiți nevoia

- ajută la contactul cu entități spirituale. Trimiteți către entitățile spirituale (Sfânta Fecioara Maria, Guanyin) **Harth + HSZSN** *pentru a lua legătura cu ele*, pentru a cere binecuvântarea lor, să ascultați sfaturile ghizilor spirituali şi pentru ca inima să fie vindecată şi să puteți ajuta pe alții.

- *creşte intuiția* şi ajută să eliminați hiperraționalizările şi să luați deciziile intuitiv, cu inima. Aplicarea simbolului Harth pe chakrei celui de-al treilea ochi şi în dreptul chakrei inimii, *zi de zi*, dezvoltă intuiția.

- ajută în tratamentul *problemelor cardiace*: Harth + Shika Sei Ki, sau combinația Cho Ku Rei + Sei He Ki + Shika Sei Ki + Harth + Dai Ko Myo, care sporeşte capacitatea de tratament a problemelor cardio-vasculare.

- pentru *reglarea tensiunii arteriale* (hiper, cât şi hipotensiune arterială), vizualizați Harth pe chakra coroană, foarte luminos, ghidați-l mental în interiorul capului, coborâți-l până la baza coloanei şi înapoi până în centrul creierului.

- vizualizat deasupra unei mulțimi de oameni se induce o stare de iubire şi pace

- în procesele (civile, comerciale şi penale), în întâlnirile de afaceri şi în negocieri, vizualizarea simbolului Harth deasupra tuturor, asigură buna desfăşurare a respectivului eveniment, în armonie şi cu cele mai bune intenții

- Harth + JAVA împiedică manipularea emoțională exterioară, ajutând persoana să devină mult mai conştientă de sine şi de alții.

- ajută să găsiți propria măsură în ceea ce faceți

- Harth + Chika So + Shika Sei Ki aplicat pe relația dintre copii/copil şi părinți/părinte pentru a îmbunătăți relația

- pentru îmbunătățirea **relațiilor de iubire**. Într-un cuplu există trei entități: EU, TU şi entitatea relației în sine. Se foloseşte Harth + HSZSN pentru a face o transmisie energetică acelei relații, cu intenția ca aceasta să funcționeze optim din toate punctele de vedere, în modurile cele mai potrivite pentru evoluția perfectă a membrilor implicați în aceasta. Se crează astfel sentimente de iubire şi compasiune între cei doi, rezolvându-se astfel mai uşor problemele ce apar între ei. Se poate folosi şi:

## METODA triunghiului relațional

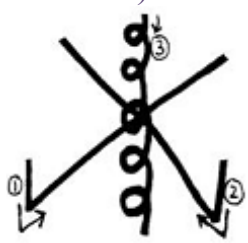
Se desenează pe o coală de hârtie roz, un triunghi echilateral (cu laturi egale) în colțurile căruia se scrie numele membrilor şi relația în sine, iar în interiorul triunghiului se desenează simbolul Harth. Hârtia se împătureşte şi se energizează zilnic sau se plasează într-o grilă de cristale.

Pentru a îmbunătăți relațiile colegiale sau de colaborare între mai mult de două persoane, se scrie numele tuturor persoanelor pe o coală de hârtie. Deasupra fiecărui nume se desenează simbolul Harth (cu pixul sau doar energetic), se energizează hârtia zilnic sau se plasează într-o grilă de cristale.

Când folosiți Harth şi Shika Sei Ki pe alte persoane, spuneți întotdeauna „*cu Voia lui Dumnezeu*”; Aceste simboluri făcut între două persoane, fără a spune algoritmul de mai sus, produc îndrăgostiri artificiale ceea ce înseamnă că se încalcă liber arbitru, deci se încalcă o Lege Divină pentru care se va plăti.

## RAMA

RAMA (RA) – (uneori denumit „Mara”) - conectează la energiile Arhanghelului Mihail („împământare”).




Rama înseamnă bucurie, respect. Simbolul poate ajuta persoanele cu probleme legate de proasta funcționare a primelor chakre (supraviețuire, lipsuri, indulgență, lipsa dorinței de sex, lupta pentru putere, etc), Rama poate fi utilizat pentru a şterge cristale şi pentru a curăța o cameră de energie negativă. Împuterniceşte obiectivele materiale şi ajută ca acestea să se manifeste. Rama creează răbdarea şi determinare, conectează la energia

masculină care oferă putere, concentrare, limpezirea minții, coerență şi percepția clară asupra fenomenelor şi a vieții din jurul nostru.

Puteți să vă pregătiți camera de vindecare sau orice altă cameră, imaginați-vă Rama în centrul camerei şi în cele patru colțuri ale camerei, pe tavan şi pe podea.

Acest lucru va permite orice energie negativă care s-a acumulat în cameră să se scurgă în pământ, în acelaşi timp, energiile pozitive de sus vor umple camera.

Un alt mod de lucru este de aplica Rama în centrul camerei şi vizualizați cum se umple întreaga cameră de energie şi Lumină.

Această metodă este recomandat să se folosească la reuniuni sau grupuri de discuții pentru ca schimbul de idei să se facă cu claritate şi hotărâre.

Rama, de asemenea, ajută în a se elibera frica de succes şi teama de eşec. Rama împuterniceşte actualizarea scopului dvs spiritual aici, pe pământ şi oferă călăuzirea divină în viața dvs. de zi cu zi.

- folosit pentru împământare şi echilibru ((Rama + CKR pe picioare), astfel se vor deschide chakre picioare, şi vă conectați cu energia pământului, creând echilibrul şi crescându-vă cantitatea de energie).

- folosit în încheierea unui tratament pe pacient (după Zonar, Halu şi Harth) pentru a-l readuce în corp şi a-l împământeni.

- se aplică pe chakra coroanei, pe spate şi pe corp oriunde simțiți nevoia.

- pentru conectarea la energia pământului

- pentru persoanele aeriene

- pentru activarea chakrelor inferioare (Rama + CKR pe picioare)

- îndepărtează starea de confuzie, linişteşte mintea. Dacă vă simțiți confuzi, amețiți, sau vă simțiți mintea congestionată, utilizați Rama pe dvs. pentru a vă goli de energia negativă mintea şi a o linişti.

- elimină oboseala

- elimină senzația de plictiseală

- creşterea capacității mentale de concentrare

- amplificarea puterii intenției şi aducerea în manifestare a proiectelor personale

- înlesneşte comunicarea eficientă în negocierile de afaceri

- rezolvarea rapidă a situațiilor conflictuale de orice natură

- îndepărtarea stărilor melancolice şi depresive

- induce curajul

- îndepărtează entitățile malefice - taie demonii (arde entitățile malefice, ceea ce nu este bine în fața lui Dumnezeu şi se ştie, nu este bine să faceți rău, nici răului)

- pentru purificarea spațiilor se face în colțuri şi în centru (în fiecare loc unde este făcut apare câte un Arhanghel).

- *pentru protecție Zonar + Halu+Rama*

- protecția automobilelor de hoți;

- protecția magazinelor şi a sediilor publice împotriva furturilor;

- deschiderea drumurilor şi căilor de acces spre diverse locuri;
- se aplică pe tot corpul dacă în față este un vampir sau o persoană care vă vrea răul
- se aplică pe case, blocuri, cartiere
- dacă cineva nu mai face sex face să-i reapară dorința, aplicat zilnic pe primele două chakre
- reaprinde flacăra pasiunii în cuplu
- pentru purificarea cristalelor
- aduce Arhanghelii de luptă la nivel astral (îngerii legați la nivel astral se dezleagă prin rugăciune şi post)
- utilizat pentru crearea de zone sacre pentru meditație, rugăciune şi relaxare
- pentru a verifica dacă ați luat o decizie corectă vă gândiți la ea şi faceți Rama
- pentru a deschide şi vindeca chakrele inferioare, ajutând astfel persoana să fie mai ancorată în realitate, concentrată în aici şi acum.
- vizualizat pe tălpi deschide centrii secundari de acolo permițând energiei liniştitoare a pământului să intre în sistemul energetic propriu, în acelaşi timp toate energiile reziduale care s-au acumulat în aura dumneavoastră sunt canalizate în pământ pentru a fi reciclate, astfel se curăță meridianele energetice. Această metodă este foarte răcoritoare şi este recomandat să o utilizați la sfârşitul zilei, când sunteți obosiți sau când simțiți nevoia. Vizualizați simbolul cum se „plimbă" pe traiectul meridianelor energetice, şi le curăță şi optimizează curgerea energetică prin ele.
- atrage vindecarea, pune în acord cele 3 chakre superioare cu cele 3 inferioare şi umple întreaga noastră ființă la toate nivelurile cu Conştiinței Creativității Divine, şi astfel această creativitate se manifestă în lumea materială, concretizându-ne scopurile. Este posibil să simțiți prezența Arhanghelului Mihail atunci când folosiți Rama în scopul materializării intențiilor menite a-i ajuta pe alții.
- Rama, pe tălpi amplifică capacitatea de adaptare la orice situație (tracul, anxietatea socială şi teama necontrolată şi fără obiect).
- Rama pe toată partea frontală a corpului realizează echilibrarea chakrelor superioare şi a celor inferioare principale
- aplicat pe fiecare dintre cele trei prime chakre (inferioare), le deschide, permite refacerea fluxului energetic eliminându-se energiile reziduale
- pentru a elimina amnezia, uitarea, lapsusurile: **Rama** pe chakrele inferioare + **Shanti** - aplicat pe cele superioare
- protecția împotriva atacurilor animalelor sălbatice
- înlăturarea factorilor agresori din mediu

Dacă vă aflați într-un mediu nefavorabil, ostil, agresiv, puteți aplica Rama între dvs. şi ceilalți, cereți Arhanghelului Mihail protecție şi anunțați-vă intenția: „*Eu, voi trimite energia simbolului Rama atât cât permite Dumnezeu*".

Puteți aplica Rama pe tot corpul, pentru protecția împotriva energiilor negative exterioare, vizualizați o coloană de energie Rama care vă învăluie: „*Această coloană să fie activă atât timp cât am nevoie*".

De asemenea, Rama, poate fi utilizat pentru a deschide căile în dimensiunile astrale. Dacă nu vă reuşesc planurile, rătăciți sau pierdeți obiecte, aveți accidente,etc., aceasta înseamnă că în dimensiunile astrale, căile dvs. sunt închise datorită acumulărilor de energie negativă. Imaginați-vă momentul începerii unei activități sau a anului, vedeți un drum de culoare neagră (energie negativă), aplicați şi vedeți un simbol Rama care merge pe această cale de la început până la sfârşit, lăsând în urma lui un drum alb, luminos, curat. (La fel puteți folosi şi Şarpele de Foc).

Îi puteți cere Arhanghelului Mihail să vă ajute să eliminați energia negativă din calea dvs.: „*În numele lui Dumnezeu, te rog, ajută-mă în această problemă, Arhanghele Mihail, să pot îndeplini misiunea pe care El mi-a dat-o*”.

Rama poate fi utilizat cu scopul de a evita accidentele, pentru aceasta, desenați Rama în partea din față a maşinii.

Aplicați Rama pe chakra 3 pentru a vă asigura o energizare corespunzătoare a organismului. Funcționarea greşită a acestei chakra va genera o senzație de oboseală şi de frică, nu veți avea încredere în puterea dvs., ceea ce poate crea probleme în societate, devenind neîndemânatic şi antipatic...

(Nu uitați că dacă vă protejați tot timpul nu veți avea posibilitatea de a vă plăti datoriile karmice. Ca urmare, Dumnezeu îngăduie să rămâneți uneori neprotejați, cu scopul de a vă vedea propriile problemele karmice şi a le rezolva, pentru a evolua spiritual.)

- Rama + Java - pentru protecție împotriva calamităților naturale

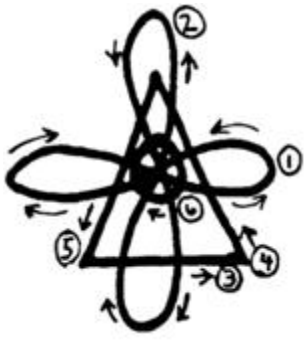
Se poate întâmpla ca în timpul unui tratament cu Reiki, pacientul să iasă din corp, astfel Ghizii Spirituali pot lucra mai uşor asupra sistemului energetic şi din acest motiv, este recomandat ca la sfârşitul tratamentului, să folosiți Rama pentru a aduce persoana înapoi în corp şi a o împământa.

## GRADUL II

## GNOSA

GNOSA (GN) – **Conectează la Supra EU**

Cuvântul „Gnosa” este derivat din grecescul „Gnosis”, însemnând cunoştințe mistice şi spirituale dobândite prin senzații şi profeții primite de la Dumnezeu. Gnosa este, de asemenea, credința că Dumnezeu dezvăluie în mod egal pentru toată creația, şi prin conexiuni personale intime.




- Spiritual conectează la **Îngerii Înțelepciunii Divine**.
- Se trasează mai întâi elicele şi apoi triunghiul, iar la final cercul în sens orar pornind de sus.
- principala aplicație a acestui simbol este **CUNOAŞTEREA**.
- amplifică nivelul de cunoaştere spirituală, superioară, supremă, Divină, armonioasă şi vă conectează cu partea dvs, divină
- vindecă mintea şi conectează în mai mare măsură la Eul Superior.

- se aplică în chakra coroanei pentru conectarea la Lumina şi Cunoaşterea personală din toate viețile.

- conectează SINELE cu SUPRA EUL

- măreşte capacitatea de învățare

- se foloseşte pentru conştientizarea adevăratei cauze a unei situații

- folosit pentru vindecări foarte profunde. GNOSA pătrunde foarte adânc şi scoate la suprafață suferințelevemoționale, făcând cunoscută *cauza reală a suferinței* , astfel se completează procesul de vindecarea.

- pentru claritate în gândire, comunicare orală şi scrisă

- aplicat pe chakra celui de-al treilea ochi ajută la recunoaşterea minciunilor

- aplicat între două persoane face ca acestea să observe instantaneu nesinceritatea, şi induce sinceritatea, este deci, „detectorul de minciuni" şi ajută la dezvăluirea adevărului şi îndepărtarea minciunilor

- dezvoltă capacitatea de creație

- ajută să învățați lucruri care țin de educația fizică: dansul, artele marțiale şi diferite alte sporturi.

- vă pune în legătură cu acele entități de lumină care vă pot îndruma, mărind creativitatea noastră în planul fizic.

- acționează asupra sistemului nervos

- pentru tratamentul oricărui alt tip de boală neurologică, vegetativă sau somatizată.

- folosit în tratamentul şi în ameliorarea simptomelor maladiilor psihomatice (atacurile de panică, tulburările anxioase, ulcerele gastrice şi duodenale, migrenele idiopatice, sindroamele premenstruale)

- aplicat prin vizualizare Gnosa pe emisferele cerebrale se inhibă simptomele atacului de panică

- aplicat deasupra chakrei inimii scoate din stare latentă potențialul maxim de pace, compasiune, iubire şi iertare

- Gnosa + Hon Sha Ze Sho Nen - către viețile viitoare pentru ca şi atunci să puteți valorifica la maxim toate potențele fizice, mentale şi spirituale avute.

- aplicat zi de zi deasupra chakrei coroană fereşte persoana de greşeli de interpretare a informațiilor spirituale, care duc la acumulare de karmă negativă, deci aduce CONŞTIENTIZAREA

- aplicat pe proiectele Reiki, pentru propria persoană aduce amplificarea stimei de sine, respectul față de propria persoană, eliminarea grijilor, acestea având ca efect la amplificarea performanțelor personale

- aplicat la fiecare antrenament sportiv amplifică concentrarea şi performanțele sportive

- oricând este nevoie de o *minte limpede şi de decizii rapide* (de exemplu în jocul de şah şi în oricare alte situații) se activează simbolul Gnosa în ambele palme după care acestea se plasează pe ceafă, una sub cealaltă

- folosit la examenele orale şi scrise, examene auto, texte grilă, comunicare orală şi scrisă

- pentru comunicări interpersonale Gnosa + Shika So

- prin aplicarea pe *palme şi pe chakra celui de-al treilea ochi*, a lui Gnosa, se dezvoltă capacitatea de creație artistică, aducând ghizii spirituali necesari care ajută pictorul, scriitorul, compozitorul să creeze o operă frumoasă şi în acord cu lumina. Această metodă ajută şi elevii şi studenții în rezolvarea temelor pentru acasă, pentru realizarea referatelor, lucrărilor, proiectelor necesare la şcoală, liceu şi facultate.

## COMBINAȚIILE LUI GNOSA

- Gnosa + Cho Ku Rei - oferă o putere mai mare oricărei intenții cu care aplicați simbolul Gnosa.
- Gnosa + Hon Sha Ze Sho Nen - trimite energia simbolului Gnosa în timp şi spațiu, conform cu intenția cu care se aplică
- Gnosa + Hon Sha Ze Sho Nen pentru a înțelege mai bine un lucru, o carte, picturi, piese muzicale, etc.
- Gnosa + Hon Sha Ze Sho Nen - se poate trimite în viitor pentru ca la acel moment să aveți amplificată claritatea mentală şi capacitatea de concentrare (examene, prelegeri, etc.)
- Gnosa + Chika So - amplifică orice formă de comunicare şi calitatea acesteia, înțelegând mai bine ce vor alții să vă transmită, de asemenea îi ajută pe ceilalți să înțeleagă pe deplin mesajele pe care le transmiteți
- Gnosa + Shika So, aplicate pe termen lung, zi de zi, pe chakra de emisie (chakra Vishuda - a gâtului), creşte capacitatea de emisie telepatică
- Gnosa aplicat pe chakra celui de-al treilea ochi+ Shika So pe chakra gâtului, se poate amplifica atât capacitatea de recepție, cât şi cea de emisie telepatică.
- Gnosa + Dai Ko Myo - deasupra chakrei coroană ajută în recepționarea clară a mesajelor Divine , decodificarea acestora şi aplicarea lor corectă în viețile personale în funcție de misiunile personale ale fiecăruia.
- Gnosa + Rama - amplifică forța fizică şi stăpânirea de sine.
- Gnosa + Rama - permite Sinelui Superior să se manifeste în planul fizic
- Gnosa + Gnosa (Gnosa dublu) - aplicat cu ambele mâini, simultan deasupra chakrei coroană - oferă o superconcentrare de moment utilă în situațiile de criză.
- Gnosa + Gnosa (Gnosa dublu) - trezeşte din mahmureală, elimină oboseala, anihilează gândurile parazitare
- Gnosa + Java – calmează, linişteşte, dă o stare de bine şi de confort psihic, atenuează stările de panică
- Gnosa + Java - tratează insomniile.
- Gnosa + Shanti + Java – linişteşte, tratament al anxietății de moment, atenuează durerea, fizică şi sufletească, ajută în *recuperarea energiei sufletului,* de asemenea, pentru recuperarea mai uşoară după despărțiri, în special dacă partenerul nu era unul compatibil sau dacă nu vă merita iubirea

- Gnosa + OM + Dai Ko Myo Tibetan - pentru conectarea la cele mai înalte niveluri ale Conştiinţei Divine şi pentru eliberarea de agresiunile mentale la care puteţi fi supuşi

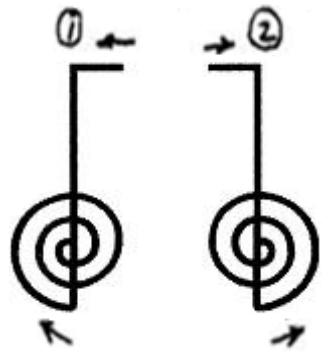
- Gnosa + OM + Dai Ko Myo Tibetan, aplicate deasupra chakrei coroană, elimină gândurile şi schemele comportamentale induse.

## KRIYA

KRIYA (KR) – conectează la **Îngerii Creativității**.

KRIYA reprezintă un echilibru perfect, creația, acțiunea. Kriya este utilizat pentru manifestarea fizică. Kriya sensibilizează şi transformă gândurile în acțiune şi manifestare. Este numit şi dublu CHO KU REI.

Se desenează cu ambele mâini odată.




Desenat sau vizualizat pe propria persoană sau pe alții, de la şolduri în jos, până la tălpi - ÎMPĂMÂNTEAZĂ.

Se vizualizează fiecare parte a simbolului mergând în jos pe picior. Se începe cu liniile orizontale de la nivelul şoldurilor şi se termină cu spiralele pe tălpile picioarelor. Astfel veți fi ghidați pe calea proprie în viață, într-o manieră foarte concretă. Ideal este, ca dimineața la trezire să se facă un exercițiu de împământare.

- pentru îndepărtarea rezistențelor inconştiente, pentru amplificarea concentrării asupra a ceea ce aveți de făcut în acel moment – aplicați Kriya pe *chakra celui de-al treilea ochi*

- aplicat pentru amplificarea prieteniei şi armoniei

- ajută mult la concentrarea pe o anumită problemă

- pentru a armoniza întreaga rasă omenească: CKR+HSZSN+DKM+KRIYA+HARTH+SHANTI sau Kriya + Hon Sha Ze Sho Nen pe o hartă a globului pământesc sau a unei regiuni pentru a ajuta la elevarea spirituală a locuitorilor din zonele respective.

- creează echilibru energetic (lipsa armoniei Yin / Yang face corpul energetic să nu funcționeze corespunzător şi astfel, ulterior, apar bolile în corpul fizic.)

Kriya se foloseşte pentru materializarea proiectelor practice de orice fel şi realizarea lor sigură.

Este simbolul care intermediază, în plan Divin, *îndeplinirea dorințelor materiale*.

Aplicarea pe persoană se face pentru împlinirea dorințelor.

Nu există nici un ajutor mai puternic pentru a manifesta abundența decât acest simbol. Folosiți-l în doar sens pozitiv şi etic în ceea ce cereți, şi cereți numai ceea ce vreți cu adevărat.

## Materializarea scopurilor

Se scrie pe hârtie scopul urmărit, exprimat sub forma unei afirmații (Ex: „*Am 25 de pacienți pe zi*”). Se aplică apoi Kriya deasupra hârtiei şi se dă Energia Kriya Reiki în fiecare zi, ținând hârtia în palmele activate. Dacă scopul ales este conform „binelui dumneavoastră superior” vor avea loc „coincidente” care va ajută să vă materializați scopul.

Dacă nu ştiți exact ce doriți sau de ce aveți nevoie, aplicați simbolul Kriya deasupra chakrei coroană cu intenția: „*Să primesc toate darurile Divine pe care le merit, spre binele meu suprem, în deplin acord Divin*”, astfel tot ce este creat în planurile astrale şi este benefic pentru fiecare să vină la manifestare.

Kriya ajută în alegerea dintre mai multe variante de acțiune sau dintre mai multe obiecte, case, maşini, etc. Dacă, de exemplu doriți să vă achiziționați un parfum şi nu ştiți exact ce anume să alegeți din multitudinea de variante, puteți să faceți o listă cu mărcile posibile şi să aplicați simbolul Kriya pe aceasta pentru a vi se revela opțiunea optimă, benefică pentru dumneavoastră.

## JAVA

JAVA (JA) - Permite manifestarea forței interioare, voinței personale. Java conectează la **Îngerii Naturii** şi ai **Armoniei Plenare** şi la **Îngerii Pământului.**

Ajută la manifestarea liberului arbitru şi la trăirea vieții după bunul plac, fără imixtiunea conveniențelor preluate sau impuse, ataşamentelor, prejudecăților, etc.

JAVA vă ajută să vă eliberați de aşteptările şi proiecțiile celorlalți şi să vă luați înapoi puterea, astfel încât vă puteți crea viața aşa cum doriți să fie. Aplicați-l pe dvs. Atunci când vreți să luați o hotărâre, astfel sunteți siguri că decizia este a dvs., decizie neinfluențată de alte persoane.

JAVA vă împuterniceşte OBIECTIVELE.

Vă ajută să acționați chiar dacă alții nu sunt mulțumiți de deciziile dvs. şi vă ajută să vă conectați cu bucuria obținerii obiectivele dvs.

În timpul inițierii se foloseşte spunând: „*Tu eşti în echilibru perfect şi Uniune cu tot ceea ce este*”.

Se aplică în chakra coroanei. Vibrația acestui simbol conectează la „conştiința naturii” (la energia planetei): flori, arbori, nori, etc.

Aplicat în coroană *vă aduce la nivelul la care puteți să vă exprimați dorințele interioare.*

Elementele: Pământul, Apa, Aerul şi Focul, fiecare este reprezentat de câte o buclă laterală a simbolului, bucla centrală, principală, cea de-a cincea din imagine desemnează Spiritul.

Java este cu adevărat o energie vindecătoare a pământului şi poate ajuta să vă conectați conştiința la natură, pomi, flori, cristale, nori, etc. Încercați Java pe plantele din casa dvs.

- ajută în vindecarea planetară în caz de epidemii sau cataclisme
- ajută la vindecarea Pământului (evenimente, locuri, dezastre, boli, etc)
- desenarea simbolului Java deasupra chakrei coroană, dublu, „în oglindă”, ajută să vedeți lumea aşa cum este ea cu adevărat, nu conform condiționărilor din trecut, care pot fi false, deci ajută să îndepărtați falsul
- umple de forță scopul propriu

- se foloseşte des în autotratamente
- activarea şi aplicarea Java pe toate chakrele vă ajută să vă regăsiți propria putere şi forță
- se aplică pentru a nu vi se fura ideile de altcineva
- pentru a scăpa de idei preconcepute, eliminarea superstițiilor, se aplică simbolul Java deasupra chakrei coroană şi împingerea acestuia în jos, de-a lungul canalului central Sushumna
- dă discernământ total
- aplicat deasupra chakrei plexului solar (Manipura), pentru a elimina responsabilitățile greşit înțelese
- pentru recuperarea în totalitate a liberului arbitru, aplicați Java împreună cu rugăciunea directă către Dumnezeu Tatăl
- Java în dreptul chakrei celui de-al treilea ochi şi împingerea mentală a simbolului până în centrul creierului, în dreptul glandei pinele, clarifică gândirea şi curăță rațiunea
- dă detaşare (LIPSA DETAŞĂRII CREEAZĂ ÎNTOTDEAUNA ANGAJAMENTE KARMICE)
- elimină angajamentele karmice cu cei din jur
- pentru acceptarea mai uşoară a realității celorlalți (aplicați-vă **Java** în dreptul chakrei gâtului + **Shika So** pentru a înțelege modul de gândire şi opiniile tuturor celor cu care intrați în contact)
- pentru rememorarea unor lucruri
- echilibrează cele patru elemente: foc, aer, apă, pământ
- ajută la eliminarea dependenței de ceilalți
- JAVA + HARTH dă rezultate bune în toxicomanie şi dependențe
- în autotratamentul zilnic, activați în palme şi Java, pentru a fi permanent feriți de condiționările de peste zi, pentru a vă schimba în bine viziunea față de lume, simțind cum mintea se clarifică, dispărând valul care vă acoperea mintea şi ochii.

**EXERCIȚIU:**

Plasați simbolul Java în dreptul fiecărei chakre. Urmăriți ce emoții, ce sentimente şi ce senzații apar. Dacă sunt benefice, asimilați-le în corpul dv., dacă nu, atunci eliminați-le. Pe fiecare inspirație încorporați în dv. tot ceea ce este benefic, util şi natural, iar pe fiecare expirație eliminați prin centrul tălpilor energia reziduală, negativă, tot ceea ce este rău, malefic, inutil şi artificial din ființa şi din structurile dv.. Puteți să vizualizați cum inspirați simbolul Java care vă umple de lumina lui şi care spală toate organele şi structurile fizice şi non-fizice de orice impuritate întâlnită pe care le eliminați pe expirație. Inspirați sorbind energia simbolului Java, iar pe expirație eliminați prin centrul tălpilor energia negativă pe care simbolul o curăță în interiorul dv.

## SHANTI

SHANTI (SH) – conectează la **Îngerii Păcii** (la energia Păcii) şi la **Îngerii Ajutorării**.
Se desenează mai întâi unghiul şi apoi liniile curbe.

Shanti ajută la vindecarea trecutului şi vă poate ajuta să trăiți armonios în prezent, echilibrează trecutul şi viitorul.

În inițieri se foloseşte spunând: „*Tu eşti umplut cu pace divină*”.

Se foloseşte Shanti pentru a trimite PACEA în trecut, pentru eliberarea de ataşamente pentru a face loc vindecării.

Este simbolul de detaşare, pentru a vă accepta trecutul şi prezentul.

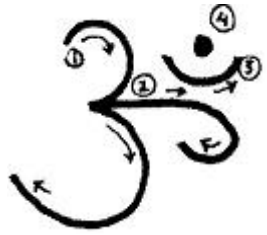
Aplicat în chakra coroanei şi pe tot corpul eliberează de *furie, ură şi supărare*.

- se aplică deasupra mulțimilor înfuriate pentru liniştire
- pentru dezvoltarea clarviziunii se aplică pe al 3-lea ochi (atât cât este permis de către divinitate a fi deschis)
- folosit pentru acceptarea trecutului, prezentului
- pentru crearea unui viitor luminos
- elimină îngrijorările şi angoasele
- folosit pentru inducerea stării de detaşare
- pentru insomnii sau coşmaruri, pentru inducerea unui somn odihnitor.
- are efect rapid în momente de panică, teamă, frică
- ajută în tratarea atacurilor de panică sau oboseala cronică
- dă un sentiment de realizare
- induce un sentiment de pace
- dă o stare liniştitoare ajutând să vă concentrați mai mult pe acum, şi să faceți acest lucru într-un mod paşnic
- folosit în incantări pentru relaxare
- vă face să fiți mai încrezători în viață şi în propria persoană
- vă ajută în armonizarea cu orice
- se foloseşte pentru trecut împreună cu HSZSN. Trimițând pace unei situații din trecut, veți elibera de „balastrul” pe care îl dețineți din trecut. Este iubirea care vindecă.
- ajută la trăirea vieții prezente în armonie şi la eliberarea de trecut şi de viitor
- ajută să opriți senzațiile negative autocreate şi transferate din trecut şi să tratați cu succes bolile apărute din acestea
- deschide chakrele (curăță, echilibrează, deschide şi stabileşte sensul de rotație corect al chakrei)
- ajută ca manifestarea să aibă loc în armonie şi cu cele mai bune rezultate

## AUM (OM)

AUM (OM) – conectează la **Îngerii Purității** şi ai **Armoniei Divine**. Este cunoscut ca sunetul primordial.

Este un simbol de maestru. Este un simbol sanscrit, reprezintă întreaga creație care lucrează împreună ca o unitate ca în „Precum sus, aşa şi jos”, „*Precum în cer, aşa şi pe pământ*”.



Are o energie de culoare albă, strălucitoare, de vibrație foarte înaltă şi cu o putere foarte mare de purificare, iar rostirea sa de trei ori, incantarea sa, curăță spațiul din jur.

Cântat (incantat) şi vizualizat în auriu, este folosit pentru rezonanța psihică şi sigilează aura. De asemenea, cântarea Om alungă toate gândurile lumeşti şi elimină distragerea atenției şi infuzează o nouă vigoare în organism.

Deschide coroana.

Desenat pe coroană deschide un canal spre Dumnezeu şi dă o conştiință mai mare.

- foarte util la curățarea de orice energie a unui atac psihic de orice energie
- dacă păstrați acest simbol imprimat pe dvs, ține energiile negative departe.
- curăță, stabilizează şi sigilează aura, crează, conservă
- aduce lumină, purifică, protejează şi conectează cu Dumnezeu.

Când vă simți deprimați, cântați Om de cincizeci de ori şi veți fi completat cu o nouă vigoare şi tărie. Incantarea lui Om este un tonic puternic. Când incantați Om, simțiți că sunteți lumină pură, toată omniprezența şi conştiința.

Cei care fac meditație pe Om zi de zi, vor primi o putere extraordinară. Ei vor avea ochii strălucitori.

Pentru a simți energia Om, concentrați-vă la început, pentru câteva secunde, pe „coada”, din partea dreaptă a simbolului în timp ce incantați mantra (Inspirați profund şi începeți incantația astfel: A- începe în gât, U-creşteți volumul, simțiți vocala în cerul gurii, M – uşor nazal şi scădeți volumul. Apoi închideți ochii, respirați adânc, continuați să incantați mantra, atâta timp cât doriți, sonor sau nu.

În timp ce incantați mantra concentrați-vă mental asupra Sursei a tot ce există şi meditați asupra măreției, puterii, înțelepciunii, dragostei, compasiunii sale. Meditați asupra a ceea ce este adevăr. Uniți-vă cu Sursa. Simțiți în inimă această uniune.

Incantarea Mantrei Om (AUM), curăță, stabilizează şi purifică corpurile energetice, astfel le umple cu Lumina Divină, le protejează şi permite o legătură mai strânsă cu Sursa întregii creații.

## Meditația OM

Liniştiți-vă mintea. Mâinile în Gossho. Invocați energia compasiunii Karuna şi asistența ierarhiei îngereşti. Câteva minute minute, urmăriți-vă respirația fără a interveni în ritmul ei, fiți doar conştienți de ea. Aplicați simbolul pe al treilea ochi sau pe chakra coroană. Concentrați-vă câteva secunde, pe „coada” din partea dreaptă a simbolului. Respirați adânc, apoi permiteți simbolului să vă pătrundă ființa. Rămâneți deschişi şi receptivi la sentimentele ce pot apărea (aproximativ 3 minute). Fiți conştienți că simbolul este în dvs., urmăriți cum îi percepeți prezența. Faceți trei

respirații adânci atunci când doriți să încheiați meditația. Mulțumiți Karuna şi integrării simbolului OM. Deschideți ochii.

Simbolul OM poate fi adăugat în *orice moment între simbolurile Zonar şi Rama.*

## DAI KO MYO TIBETAN (DKMt)

**Este simbol de maestru, îi corespunde Sfântul Arhanghel Metatron**.

Orice energie negativă sau reziduală care nu poate fi îndepărtată şi curățată cu alte simboluri, poate fi uşor eliminată aplicând acest simbol. Se poate aplica în colțurile şi în centrul camerelor pentru purificarea spirituală a camerei şi pentru creşterea vibrației locului respectiv.

Unifică mintea şi corpul şi lucrează cu focul sacru, Kundalini din chakra de bază. Reprezintă căldura energiei kundalini, această căldură se ridică prin coloana vertebrală, ca urmare a trezirii lui Kundalini. DÜMO deschide canalul central.

Se consideră că trage energia negativă şi boala din corp şi minte.

Folosiți-l în orice situație în care aveți nevoie de o energie de curățare rapidă.

DÜMO (DKMt) trage energia negativă din organism, cameră, sau din situații şi o eliberează. Se crede că vindecă sufletul şi că aduce creşterea spirituală. DKMt poate fi utilizat pe cristale pentru autocurățare.

În timpul inițierii se foloseşte împreună cu Respirația Violet unde este vizualizat în auriu sau violet.

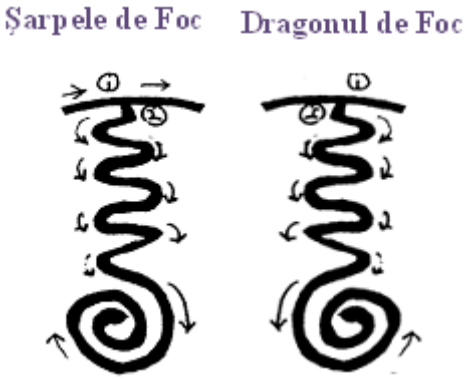
### Meditația DÜMO

Liniştiți-vă mintea. Mâinile în Gossho. Invocați energia compasiunii Karuna şi asistența ierarhiei îngereşti. Câteva minute minute, urmăriți-vă respirația fără a interveni în ritmul ei, fiți doar conştienți de ea. Aplicați simbolul pe al treilea ochi sau pe chakra coroană. Concentrați-vă câteva secunde, pe capătul de jos al simbolului. Respirați adânc, apoi permiteți simbolului să vă pătrundă ființa. Rămâneți deschişi şi receptivi la sentimentele ce pot apărea (aproximativ 3 minute). Fiți conştienți că simbolul este în dvs., urmăriți cum îi percepeți prezența. Faceți trei respirații adânci atunci când doriți să încheiați meditația. Mulțumiți Karuna şi integrării simbolului DÜMO. Deschideți ochii.

## Şarpele de foc şi Dragonul de foc

Şarpele de foc este folosit în timpul unei inițiere, cu linia orizontală peste partea de sus a coroanei, părțile şerpuitoare în jos pe coloana vertebrală, cu spirala în sensul acelor de ceasornic la baza coloanei vertebrale; Dacă se foloseşte invers: desenând întâi spirala, prin inversarea spiralei

(invers acelor de ceas), începând de la baza coloanei vertebrale, care urcă de-a lungul coloanei vertebrale şi se termină cu linia orizontală peste coroană, împinge energia de la bază spre cele patru chakre superioare şi nu permite energiei să scape din chakra coroanei.




Şarpele de foc conectează şi deschide toate chakrele. Şarpele de foc deschide canalul central, Sushumna, şi îi permite lui Kundalini să urce.

Şarpele de foc poate fi folosit şi în meditaţie pentru mai mult echilibru şi receptivitate.

Şarpele de Foc + Dragonului de Foc, se aplică pe tot spatele pacientului, pentru a-i alinia chakrele şi pentru a-i aduce câmpurile în poziţia lor normală.

Aplicat pe partea anterioară a corpului, Şarpele de Foc induce o stare de calm şi pace interioară propice fixării ulterioare, la niveluri profunde a energiei Reiki. Şarpele de Foc poate fi aplicat pentru calmare, în orice fel de mulţime agitată.

Acest simbol poate fi utilizat în vindecare sau meditaţie pentru un echilibru mai mare şi capacitate sporită de reacţie, ajută la eliminarea durerilor de spate, elimină blocajele şi aliniază chakrele. Nu vă aventuraţi să forţaţi urcarea lui Kundalini, care poate întâlni blocaje în drumul său, iar acest lucru poate fi periculos pentru sănătatea şi viaţa dvs.. Deci, întâi printr-o muncă spirituală intensă, purificaţi-vă chakrele şi nadisurile, pregătind astfel urcarea lui kundalini în deplină siguranţă, dar acest lucru nu este neapărat realizabil într-o singură viaţă. Asta ar trebui să înţelegeţi, trebuie să fiţi pregătiţi spiritual (la nivel subtil) pentru urcarea lui Kundalini.

Prin urmare, **nu este** recomandat să folosiţi acest simbol în acest scop, **dacă nu** sunteţi pregătiţi pentru ea printr-o muncă interioară intensă.

## MEDITAŢIE FOLOSIND ŞARPELE DE FOC ŞI DRAGONULUI DE FOC

Relaxaţi-vă, închideţi ochii.

Imaginaţi-vă că aveţi aplicate pe tot spatele simbolurile, luminoase şi strălucitoare, *Şarpele de Foc şi Dragonul de Foc*. Imaginaţi-vă cum lumina de la Sursa Universală coboară şi pătrunde prin chakra coroanei în corpul dumneavoastră, umplându-vă treptat corpul cu lumină tămăduitoare. Lumina împinge toată energia negativă din corp în jos, spre sol. Chakrele din centrul tălpilor se deschid din ce în ce mai mult. Vizualizaţi cum, de la nivelul şoldurilor vă cresc rădăcini care se îndreaptă în jos, de-a lungul coapselor, spre tălpi, şi mai departe, se îndreaptă rapid către centrul Pământului, de unde absorb energie hrănitoare telurică. Această energie pătrunde prin tălpi în corp şi începe să urce, se contopeşte armonios cu lumina provenită de la Sursa Universală de energie şi vă umple corpul. Menţineţi această vizualizare pentru câteva minute, până când simţiţi că energiile negative sunt în totalitate drenate în pământ. Respiraţi profund de câteva ori. Deschideţi încet ochii.

Rămâneţi un timp în acelaşi loc, după care puteţi reveni la activităţile dv.

# Meditația de întâlnire cu ghizii spirituali şi cu umbra

În cadrul acestei meditații Îngerii vă pot oferi informații foarte importante despre diferite aspecte ale vieții dvs, dându-vă sfaturi despre ce ar fi bine să faceți, ce cale să urmați; îngerii vă pot oferi chiar noi simboluri şi utilitatea lor.

1. Puneți o muzică de relaxare, eventual cu sunetele naturii, susurul apelor, etc.. Într-o încăpere liniştită, în care nu riscați să fiți deranjați, în semiîntuneric, şezând sau culcați, ochii închişi, în uşor strabism (dacă stați întinşi ca şi cum ați privi peste cap, în unghi de 45°), cu palmele (pe lângă corp, dacă stați întinşi sau pe coapse dacă sunteți aşezați pe scaun) îndreptate în sus (hipertensivii țin palmele în jos). Relaxați-vă întregul corp (de la cap, începând cu pilea capului, apoi fruntea, ochii, obrajii. Relaxați-vă gâtul, umerii, pieptul, spatele, întregul trunchi, brațele, antebrațele, degetele, bazinul, coapsele, gambele, laba piciorului şi degetele de la picioare. Intrați în alfa, până simțiți că ați ajuns la nivelul alfa al creierului, păstrând o respirație naturală şi regulată, lentă şi profundă (respirația completă, nu respirând doar clavicular, toracic sau abdominal, ci toate trei tipuri de respirație trebuie folosită).

2. Vă imaginați un loc doar al dv, ca un sanctuar (un loc consacrat pentru un anumit lucru şi care este doar al dvs, un loc inviolabil), cu peisaje mirifice.

3. Sunteți la marginea unei păduri. Păşiți încetişor. Încântați priviți multitudinea de arbori şi păsări, de flori şi plante. Înaintați. Simțiți adierea vântului, mirosul tuturor plantelor din jur, auziți ciripitul păsărelelor. Încercați să vă integrați cât mai profund în armonia naturală.

4. Înaintând, ajungeți lângă o cărare paralelă cu un pârâiaş. Urmați această cărare, arborii devin din ce în ce mai rari, până ce dispar în totalitate.

5. Cărarea coboară spre o vale luminoasă. Vă opriți pe marginea sa. Pârâiaşul îşi continuă traseul în josul văii. Coborâți în vale de-a lungul pârâiaşului până ajungeți în fundul văii.

6. Aici vedeți o piatră foarte mare în fața căreia vă opriți şi rugați mental îngerul nostru păzitor să-şi facă apariția.

7. În continuare, veți vizualiza cum, din partea dreaptă a pietrei, apare o siluetă luminoasă, care înaintează spre noi până ajunge chiar în fața dvoastră. Acesta este ghidul nostru spiritual.

8. Îi mulțumiți pentru că a venit şi îl întrebați dacă are ceva să vă comunice. Aşteptați câteva clipe pentru a primi informațiile corespunzătoare. Dacă îngerul nu vă comunică nimic, îl întrebați diverse lucruri la care doriți să cunoaşteți răspunsurile. După ce le primiți, îi mulțumiți pentru asistența acordată, îl îmbrățişați şi îl rugați să vă ajute de fiecare dată de câte ori aveți nevoie.

9. În continuare, va trebui să intrați în contact cu propria noastră umbră - totalitatea sentimentelor refulate, a frustrărilor şi temerilor nejustificate pentru a rezolva pe cât se poate aceste probleme.

10. În fața aceleiaşi pietre, vizualizați cum, din stânga acesteia, apare o altă siluetă care înaintează spre noi, ajungând în fața noastră. Veți ruga umbra să vă spună care sunt acele aspecte ale vieții care o nemulțumesc. Veți realiza că există o serie de probleme pe care poate în mod conştient

nu le realizăm, dar care vă afectează existența foarte mult. (Trebuie găsită o soluție cât mai rapidă pentru rezolvarea acestora şi împăciuirea umbrei.)

11. După ce terminăm, îi mulțumiți umbrei că vi s-a destăinuit, o îmbrățișați şi o rugați să vă acorde ajutor ori de câte ori aveți nevoie.

12. Vă întoarceți pe acelaşi drum, de-a lungul pârâiaşului şi al cărării, până ajungeți din nou la marginea pădurii, în locul pe unde ați intrat.

13. Respirați de câteva ori profund, abdominal, după care deschideți uşor ochii păstrând un surâs pe buze. Rămâneți un timp în aceeaşi poziție. Puteți rememora informațiile primite. Când simțiți că ați revenit complet din starea meditativă, vă puteți ridica.

*Menţiune*: Înainte de a începe meditația, pentru a o înlesni, puteți spune câteva rugăciuni (Rugăciunea Inimii) sau câteva mantre (OM mani padme hum, OM shanti om, Rama rama om, etc.)

## MEDITAȚIA CU GHIDUL REIKI

Tehnica următoare a fost făcută cunoscută de către William Rand. Această meditație necesită timp şi răbdare pentru a vă conecta cu ghidul Reiki. Puteți crea o legătură conştientă între dumneavoastră şi ghidul Reiki şi veți primi ajutor de la el atunci când aveți mai mare nevoie.

1. Aranjați-vă spațiul prin metodele cunoscute pentru a-i mări vibrația (lumânări parfumate, tămâie, simboluri desenate în cameră şi pereți pentru protecție, spuneți o rugăciune, anunțați-vă intenția: „*Fac meditație pentru a-mi întâlni Ghidul Reiki*").

2. Stați relaxat într-un scaun, având spatele drept dar nu tensionat, picioarele depărtate la o distanță egală cu umerii şi lipite de sol, mâinile pe genunchi cu palmele îndreptate în sus.

3. Închideți ochii şi respirați adânc de câteva ori. (Nu uitați că *orice* meditație începe întotdeauna cu un expir!)

4. Vizualizați în chakra coroană o sferă de lumină alb-strălucitoare, sferă ce conține în interiorul său energia Reiki.

5. Energia intră în interiorul capului, deplasându-se de la cap spre picioare, umplându-vă întregul corp, colectând şi îndepărtând energia negativă din aura dumneavoastră.

6. Când vă simțiți corpul plin cu această lumină albă, rugați Divinitatea/Creatorul să vă ajute să vă întâlniți ghidul Reiki.

7. Vizualizați o coloană de lumină aurie care se apropie de dumneavoastră. Această coloană luminoasă va lua forma unei figuri, cunoscute sau necunoscute, care pe măsură ce se apropie de dumneavoastră devine din ce în ce mai clară.

8. Îi puteți pune întrebări, inițial extrem de simple (cine este, care este numele său, de unde vine şi care este rolul lui pe lângă dumneavoastră, ce ar vrea să modificați la dv.) Aşteptați răspunsurile pe care vi le dă. Uneori acestea vin pe cale telepatică. Veți intui, auzi, simți sau vedea răspunsurile. Notați sexul, mărimea, umbra, mirosul, forma şi oricare alte detalii privitoare la apariția ghidului.

9. Vizualizați cum ghidul vă ia de mână. Cum simțiți această atingere? Familiară? Ați mai întâlnit-o înainte? Cereți-i ghidului îndrumarea necesară sau răspunsul la o problemă serioasă pe

care o aveți. Aveți încredere în răspunsul pe care îl veți primi. Rugați-l să vă spună cum vă veți da seama atunci când el se află în preajma dumneavoastră (poate fi o senzație plăcută, un curent de aer rece sau cald, o adiere ușoară sau un cuvânt specific, un miros, o aromă). **Nu** spuneți nimănui răspunsurile pe care le-ați primit în timpul acestei meditații.

10. Mulțumiți-i pentru participare. Rămâneți în aceeași poziție, rememorând ceea ce ați simțit, auzit, mirosit... Deschideți ochii, respirați adânc de câteva ori, întindeți-vă ca o pisică, scuturați mâinile și picioarele apoi vă puteți ridica și nota experiența într-un jurnal al practicii Reiki.

## Meditația Bazinul culorilor

„Bazinul Culorilor" vă echilibrează chakrele şi vă ajută în refacerea armoniei interioare.

- Aşezați-vă într-o poziție comodă, inspirați adânc de câteva ori, pe expirație eliminați toată frustrarea şi anxietatea
- Relaxați-vă întregul corp cu fiecare inspirație şi expirație
- Se vizualizează un cristal aflat în fața dv, cu vârful în sus.
- Apropiați-vă; cristalul se măreşte, intrați prin uşa deschisă. Priviți în jur, mirosiți, gustați cristalul, vedeți culorile pastelate care se revarsă prin tavan (prin vârful cristalului), auziți sunetele, simțiți pacea şi bucuria.
- Vedeți un altar, vă aşezați într-o postură de meditație sau rugăciune şi emiteți mental, de trei ori, cu o profundă smerenie, Invocația Luminii: „INVOC LUMINA CRISTULUI LĂUNTRIC. SUNT UN CANAL PERFECT ŞI CURAT. LUMINA ÎMI ESTE CĂLĂUZĂ". Solicitați apoi susținerea ghizilor spirituali, a îngerului păzitor şi a maeştrilor care lucrează cu energia cristalelor şi a maeştrilor care lucrează cu energia Reiki.
- Vă ridicați şi în dreapta vedeți mai multe uşi. Pe una dintre uşi este inscripționat „Bazinul culorilor". Deschideți această uşă şi vizualizați pereți tapați cu pietre prețioase scânteinde şi podeaua din jad verde, iar în interiorul camerei un bazin imens cu toate culorile curcubeului strălucind şi curgând, împrăştiind culori şi scântei multicolore. Intrați în bazinul culorilor şi simțiți acea culoare vibrantă cum vă spală. Aşezați-vă pe fundul bazinului şi inspirați culorile.
- Inspirați şi aduceți în dv roşu strălucitor până vă umpleți corpul cu vitalitate, stimulându-vă tot sistemul circulator, expirați şi simțiți cum toate tensiunile dispar.
- Inspirați portocaliu şi galben până culorile vă pătrund sistemul nervos, şi vă umplu de vitalitate şi energie. Expirați simțind cum corpul vi se liniştește şi se relaxează.
- Inspirați verdele, acesta inundă sistemul endocrin şi simțiți cum armonia umple toate celulele corpului. Expirați şi eliminați toate toxinele şi dezechilibrele psiho-emoționale
- Inspirați albastru strălucitor, şi simțiți cum vă curăță mintea de toate ideile, obsesiile, şi preconcepțiile inutile.
- Inspirați toate nuanțele de violet. Simțiți-vă liberi şi extinşi.
- Inspirați şi expirați, relaxați-vă.

- Prin tavanul transparent vedeți cerul plin de stele. O stea străluceşte mai puternic. Concentrați-vă toată atenția către ea, aceasta este Steaua Personală, este violet. Această energie se scurge spre inima şi mintea dv, larg deschise pentru a o primi.

- Rămâneți în această stare de beatitudine cât timp doriți.

- Când simțiți că sunteți încărcați şi regenerați energetic, ieşiți din bazin, din cameră, vă îndreptați din nou spre altar. Vă aplecați în semn de recunoştință şi respect față de toate entitățile de lumină care v-au susținut în acest proces. Mulțumiți-le!

- Ieşiți din cristal, mulțumiți-i şi luați-vă rămas bun ca de la un prieten, lăsați-l în urmă. Cristalul se micşorează treptat.

- Când deveniți conştienți de corpul dv, deschideți ochii, respirați adânc de câteva ori, masați-vă corpul de sus în jos.

*NOTĂ personală*: masarea sau baterea corpului de sus în jos se foloseşte pentru a aduce excesul de energie la baza coloanei, pentru a ieşi din starea de meditație, pentru a vă ancora în planul fizic, în Aici şi Acum.

Eu am creat propria meditație, asemănătoare cu cea anterioară. Vă prezint în continuare această meditație pe care am intitulat-o:

**Propriul Sanctuar**.

Îl puteți face în orice moment al zilei sau seara la culcare. Întinşi pe spate, ochii închişi, mâinile pe lângă corp, cu palmele în sus, piciorele întinse, labele picioarelor formând un V.

Respirați adânc de câteva ori cu intenția de a vă relaxa.

Mental dați comanda corpului să se relaxeze. Pe fiecare expirație dați o nouă comandă. „Îmi relaxez capul, mi se relaxează pielea capului, ochii, muşchii feței, urechile, nasul, maxilarele, gâtul, muşchii cefei, spatele, coloana vertebrală, organele interne, brațele şi antebrațele, palmele, degetele, mi se relaxează partea anterioară şi posterioară a corpului, şoldurile, coapsele, genunchii, gambele, tălpile, degetele picioarelor".

Dați intenția de a practica această meditație pentru purificarea, protecția şi binele dv suprem.

Vă imaginați că veți coborând scări pentru a intra în propriul sanctuar. Numărați pe expirație, fiecare treaptă pe care o coborâți: 1, 2, ...10. Ajungeți în fața unei uşi, o deschideți păşiți în interior, treceți printr-o mică cascadă. Vă dezbrăcați de haine chiar sub cascadă, le lăsați aici. Mergeți mai departe, priviți în jur şi minunați-vă de peisaj (creați-vă propriul interior: păsări nemaiîntâlnite, sunete de basm, lumini colorate, copaci, flori, arome, etc.).

În mijlocul acestui peisaj vedeți un lac cu apă cristalină. Intrați, simțiți plăcerea corpului la contactul cu apa. Priviți în sus şi vedeți toate simbolurile Reiki ştiute, plutind şi mişcându-se prin aer. Din aceste simboluri se scurge energie sub toate culorile posibile, sub formă de abur strălucitor. Acest abur se amestecă cu apa lacului. Lacul devine roşu, scufundați-vă, reveniți la suprafață, simțiți cum chakra rădăcină devine activă, aveți un sentiment de siguranță. Vizualizați cum lacul devine portocaliu, scufundați-vă, reveniți la suprafață, simțiți cum chakra a doua este energetizată, simțiți-vă creativi. Practicați la fel cu următoarele culori din spectrul luminii: galben, verde, albastru, violet, indigou. Simțiți-vă cu o voință puternică, iubitori, curajoşi, puri, inteligenți, divini. La sfârşit, lacul devine alb ca de lapte strălucitor. Culoarea albă vă umple interiorul corpului şi aura. Când ieşiți din

lac, rămâneți pe marginea lui, aburul multicolor, revărsat din simboluri, vă umple de energia fiecărui simbol şi de energia fiecărei culori luminoase.

Îndreptați-vă spre cascadă. Vă întoarceți cu fața spre peisaj şi lac, faceți o plecăciune de recunoştință pentru energiile benefice care există şi care v-au fost dăruite. Intrați în cascadă, vă veți găsi hainele curate şi purificate, îmbrăcați-vă. Ieşiți din cascadă. Faceți o ultimă plecăciune în semn de mulțumire cascadei. „Luminați" atât în exterior cât şi în interior, ieşiți pe uşa pe care ați intrat, închideți-o. Mulțumiți propriului sanctuar pentru găzduire şi pentru relaxarea, energia, purificarea şi protecție pe care vi le-a dăruit, promițând că veți reveni. Urcați treptele, numărând invers, pe fiecare inspirație: 10, 9.....1. Vă imaginați că ați revenit în locul dv în care sunteți în acel moment. Puteți deschide ochii, respira adânc, masați corpul...şi puteți adormi sau reveniți la activitățile curente.

Uneori, când simt nevoia, în sanctuar, mă scufund în lac, ajung pe fundul lui. Aici îl întâlnesc pe Iisus, îşi aşează o pernuță în poale, iar eu îmi aşez acolo capul, şi îi spun toate ofurile. Nu ştiu de unde „mi-a venit" această idee cu Domnul Iisus, dar...ştiu că la sfârşitul acestei tehnici, mă simt foarte bine şi că de fiecare dată găsesc uşor soluția pe care până atunci nu o văzusem.

## SUGESTIE DE TRATAMENT

O sugestie, pe care am primit-o şi eu la un moment dat: la începutul tratamentului Karuna, puneți mâinile pe ambele emisfere cerebrale, incantați mantra OM de şapte ori. Faceți o pauză de cel puțin trei minute, pentru a permite energiei să curgă, pentru a spori fluxul energiei prin chakre de sus în jos pentru protecție, păstrând energii de vindecare şi permițându-le să pătrundă mai adânc în pacient. Apoi, în conformitate cu intuiția, se face tratamentul obişnuit Karuna. În încheiere, puneți mâinile pe ambele emisfere cerebrale, incantați Rama de şapte ori, pentru a elibera energia negativă şi pentru a echilibra chakrele superioare cu cele inferioare. Apoi, se pot activa (sau incanta) de trei ori următoarea combinație: Om + Harth + Om; pauză; OM + Shanti + Shanti + Om - de trei ori. Astfel, se va finaliza procesul de curățare, de umplere a aurei cu energia Karuna, de sigilare cu energia păcii şi a iubirii necondiționate.

Această incantare se face în şoaptă sau mental. În această etapă, pacientul ar trebui să țină palmele pe picioare.

Apoi, puneți-vă mâinile pe părțile laterale ale capului pacientului, incantați mantra OM de trei ori, faceți pauză cel puțin trei minute, apoi activați (sau incantați mantra) Kriya (de trei ori), apoi, OM (de trei ori). Această metodă şterge blocajele, împinge de la chakra coroanei energia negativă şi o face să iasă prin picioare, ancorează la energia pământului, conectează la scopul real al experienței în plan terestru.

În cazul în care există o zonă dureroasă sau tensionată, pacientul va ține picioarele pe pământ, mâinile pe coapse, cu palmele în jos, iar dvs., terapeutul, puneți mâna pe acel loc, activați (sau incantați) de trei ori OM + Shanti + Shanti + Om, cel puțin trei minute sau atâta timp cât vă spune intuiția. Această metodă ameliorează durerea, tensiunea şi spasme musculare.

Apoi treceți în spatele pacientului, vă aşezați palmele la baza craniului lui (zona occipitală), şi activați (incantați) de trei ori Java pentru claritate vizuală, ajutând în a rămâne conştienți de realitate şi concentrați pe scopul vostru superior.

*Combinații suplimentare care pot aduce rezultate foarte bune:*
Zonar + JAVA + Om; Shanti + Shanti + Om; Halu + Halu + Harth; Gnosa + Harth + Shanti; Gnosa + Kriya + OM; Halu + Harth + Shanti.

Acestea sunt doar câteva exemple, dar lăsați-vă ghidat de intuiție care vă poate sugera noi combinații.

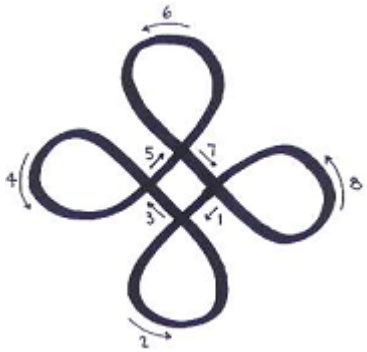
## ALTE SIMBOLURI:

### SIMBOL FOLOSIT PENTRU A ATRAGE FINANȚE

Imprimați acest simbol. Trebuie păstrat în portofel sau în orice loc, unde vă țineți banii.

Acest simbol este, de asemenea util în îndepărtarea atacurilor psihice cu anumite energii.

Îl puteți vizualiza în roşu (sau imprima pe hârtie plasticată), vedeți cum, spirale trasate sensul acelor de ceasornic, şi de la exterior spre interior, atrag din Univers diverse surse de bani, în ce valută doriți, fără a avea nici o obligație, totul cu Voia lui Dumnezeu, spre binele dv. suprem.




**UNITY** se aplică pe proiecte sau direct pe fotografia partenerilor pentru a-i apropia atât cât este permis de voința Divină. Monotonia intervine în relațiile de cuplu din cauza unor cicluri karmice care sunt ameliorate prin utilizarea acestui simbol. Unity se activează împreună cu Cho Ku Rei+ Sei He Ki + Hon Sha Ze Sho Nen.

# PARTEA A III

## PARTEA A III

## ALGORITMI

Algoritmul reprezintă orice afirmație care are capacitatea de a îndrepta acțiunea luminii într-un anumit sens dorit de noi. Forma-gând este o energie purtătoare de informație, pe care o puteți direcționa unde doriți, poate fi menită să protejeze corpul la toate nivelurile.

Algoritmul foloseşte forma-gând, cuvântul, pentru a face apel la o entitate spirituală superioară, pentru a cere ajutor şi îndrumare dar pune şi condiţii desfăşurării unui proces energetic. Deci se foloseşte şi intenţia. Ideal ar fii să începeţi cu un algoritm care vă armonizează cu Sursa, folosind Lumina alb-strălucitoare, aurie sau multicoloră, aceea a curcubeului (CKR+SHK; Zo+Ha; Infinit+SHK). La această combinaţie (CKR+SHK; Zo+Ha; Infinit+SHK) puteţi adăuga şi alte simboluri în funcţie de scopul urmărit. De exemplu trebuie să ţineţi o dizertaţie, adăugaţi simbolul de comunicare + DKM, algoritmul va lucra atâta timp cât îl menţineţi, fie prin vizualizarea repetată a suitei, fie prin prezenţa dvoastră în acel spaţiu, dar nu acţionează mai mult de o oră.

Dacă doriţi ca algoritmul să funcţioneze „la nesfârşit", precum, curăţarea şi protecţia unui spaţiu, în loc de CKS, puneţi Ht şi Ra (folosite pentru curăţarea şi protecţia spaţiilor), se încheie algoritmul cu DKMt, care nu sigilează procesul, ci îl ţine deschis până la schimbarea semnificativă a parametrilor din mediul înconjurător (intrarea de noi persoane, un atac PSI etc.).

**REŢINEŢI!** Meditaţia pe fiecare simbol în parte, creşte puterea de a le vizualiza dar şi puterea algoritmilor rostiţi de dvs.

Pentru tot ce vreţi să faceţi cu Reiki, este bine să cereţi acordul Divin, deci se folosesc algoritmi: „*... pentru binele meu optim... cu voia lui Dumnezeu şi cu ajutorul îngerilor Reiki*", etc.

Lista algoritmilor nu este exhaustivă. Folosiţi-vă propria creativitate.

Exemple de algoritmi:

- „*Trimit lumină cu intenţia de a-mi amplifica câmpurile*", acest algoritm orientează energia în sensul amplificării câmpurilor vitale proprii;
- „*Trimit lumina pentru a proteja persoana... de acţiunea oricăror factori patogeni infecţioşi*", protejează persoana împotriva microbilor, bacteriilor sau virusurilor ce ar putea produce diverse boli sau dezechilibre organice.
- „*În numele Tatălui, al Fiului şi al Sfântului Duh se anihilează cu iubirea şi lumina Sfintei Treimi toţi agenţii patogeni din această fiinţă*" (pentru orice boală infecţioasă)
- „*În numele Sfintei Treimi, toţi agenţii patogeni să părăsească această fiinţă pe căi nedureroase, neinfecţioase, neobturante, pe calea cea mai optimă şi cea mai scurtă, spre binele suprem al acestei fiinţe*"
- „*Se anihilează cu lumina ce izvorăşte din palmele mele orice energie sau informaţie malefică din chakra inimii*", acest algoritm orientează în sensul curăţării chakrei *Anahata* de orice fel de informaţii, programe şi energii negative care pot produce o disfuncţionare a acestei chakre;
- „*Trimit lumină pentru amplificarea câmpului de protecţie, a chakrei plexului solar, în scopul prevenirii accidentelor*", acest algoritm orientează energia şi lumina în sensul întăririi chakrei plexului solar, şi evitarea diferitelor tipuri de accidente;
- „*Cu lumina izvorâtă din palmele mele se anihilează orice fel de programe de revenire sau orice fel de algoritmi străini*", are rolul de a modula lumina în sensul anihilării programelor induse de la distanţă de către alţii şi a algoritmilor străini, nerealizaţi de noi înşine;
- „*Trimit lumină pentru ca florile din ghiveci să crească sănătoase şi frumoase*", ajută la influenţarea capacităţii de dezvoltare a plantelor;

- „*Trimit lumină pentru a feri această locație de acțiunea răufăcătorilor şi a calamităților*”, este un algoritm care protejează anumite zone împotriva tuturor celor ce au intenții malefice şi a calamităților;

**Alte exemple de algoritmi:**

**Pentru infecții**:

Se poate folosi simbolul **Motor Zanon** din Shamballa + **CKR + DKM + HALU**.

Motor Zanon din Shamballa, este simbolul pentru infecții. Este un simbol de vibrație mare ce duce la distrugerea viruşilor, bacteriilor, sau altor agenți patogeni. Odată cu activarea acestui simbol cu intenția vindecării unei infecții, acolo îşi fac apariția îngerii vindecători ai acestor boli. Nu uitați să le mulțumiți pentru ajutor.

Motor Zanon se foloseşte împreună cu CKR pentru a-i mări puterea. (Combinația recomandată este: Motor Zanon + CKR + DKM + HALU.)

„*Se anihilează în totalitate câmpul vital al orcăror agenți patogeni şi se elimină pe căi naturale nedureroase. Totul cu Lumina şi iubirea Sf. Treimi ce curge prin palmele mele*.”
Se folosesc: DKM Usui+ DKM Tibetan+ Motor Zanon (Shambala MDH)+ Halu.

**Algoritm de chemare entități benefice**:

„*Rog Sf .Treime să îmi trimită toate entitățile noesic benefice (ENB), toți ghizi, toți îngeri, arhangheli care vor, trebuie şi pot să mă ajute la...(problema de rezolvat sau scopul propus)... în acord cu Voia Divină şi cu Legile Divine.*” Apoi se mulțumeşte pentru ajutorul dat.

Se pot chema entități benefice pentru orice activitate care este în conformitate cu Legile Divine. Ex: examene, terapie, călătoria în siguranță, găsirea unor obiecte, luarea unor decizii, etc.

**Pentru pietre la rinichi**:

„*Se dizolvă în totalitate cu Lumina şi Iubirea Divină orice calculi la rinichi şi se elimină pe căi naturale nedureroase cât mai curând posibil după Voia Lui Dumnezeu*.”
Se folosesc: **Zonar+ Halu+ SHK+ CKR.**

**Pentru viermi intestinali:**

„*Se anihilează cu Lumina Sfântului Duh câmpul vital al viermilor intestinali şi se elimină aceştia pe căi naturale, nedureroase, în cel mai scurt timp posibil, spre binele suprem al (numele), după Voia Lui Dumnezeu*.”

**Pentru argintul viu:**

„*Se anihilează cu Lumina şi Iubirea Divină orice programe malefice şi cele de reîntoarcere introduse în argintul viu şi se trimite argintul viu afară din acest om acolo unde vrea Bunul Dumnezeu*.”

Argintul viu dacă este trimis prin magie poate avea unul sau mai multe programe malefice implementate. „*Se anihilează programele sau/şi subprogramele, programele de reîntoarcere şi se trimite în pământ sau unde îi este lui locul după Voia Lui Dumnezeu*”.

Se activează palmele cu DKM şi CKR, iar cei inițiați în Karuna Reiki, ZONAR şi HALU.

Pentru a facilita eliminarea argintului viu, se deschid chakrele I şi a II prin activarea simbolurilor CKR şi SHK pe ele. Apoi, cu palmele activate, se emite Lumină la nivelul chakrelor a II-a şi I. Se activează ZONAR şi HALU pe chakrele I şi a II şi pe proiecțiile lor posterioare.

**Pentru echilibrarea emisferelor cerebrale:**

„*Se echilibrează cu Lumina şi Iubirea Divină emisferele cerebrale ale lui X astfel încât raţiunea şi intuiţia lui să fie egale*".

Se folosesc: *SHK dublu în coroană, SHK făcut pe fiecare emisferă*. Punerea palmelor pe emisfere şi lăsată Lumina să curgă cât timp e nevoie.

**Algoritmul de refacere (după oboseală, stres):** „*Pune Doamne în mine energia şi informaţia specifică şi necesară refacerii tuturor structurilor mele*".

**Anihilare spaţii malefice**:

Se trasează simbolurile *Zonar+ Halu şi se roagă Arhanghelii Gavriil şi Rafael* să anihileze toate spaţiile malefice. Sau se activează palmele cu Zonar + Halu şi se dă Lumină.

„*În numele Tatălui, al Fiului, al Sfântului Duh, se anihilează în totalitate aceste spaţii malefice, toate informaţiile, energiile, programele, conceptele lui, cu Lumina şi Iubirea Sf. Treimi care curge prin palmele mele.*"

„*Se anihilează în totalitate orice spaţii malefice, orice spaţii malefice destinate lui* (numele), *orice spaţii care trec peste liberul arbitru al* (numele), *orice spaţii malefice făcute cu Lumină sau întuneric, orice spaţii active sau inactive, totul cu Lumina şi Iubire Sf. Treimi ce curge prin palmele mele.*"

„*Se anihilează în totalitate orice programe, subprograme malefice, orice programe sau subprograme de reîntoarcere, făcute pe suflet, voinţă, credinţă, conştiinţă, gândire, memorie, pe spirit, iubire, bani, sex*."

Altă metodă: cu palmele activate, luaţi spaţiul între palme şi mentalizaţi cum se topeşte în Lumină. Sau, se activează DKM+CKR+ZONAR+HALU+HARTH, de jur împrejurul spaţiului.

Prin aceeaşi metodă, se anihilează orice programe sau subprograme introduse în:

- spiritele focului, apei, pământului, lemnului, metalelor, gheţii.
- pe Lumină sau întuneric
- argintului viu, staniului, plumbului, eterului, plasmei, etc.

**Anihilarea vrăjilor trimise în perne**:

(Se activează pe pernă toate simbolurile cunoscute şi se roagă Arhanghelii Mihail, Gavril şi Rafael să o curețe de tot ce este făcut malefic pe ea. Se face Crucea de Lumină şi se foloseşte următorul algoritm:)

„*Cu Lumina Duhului Sfânt se anihilează toate programele malefice, toate blestemele şi formele gând malefice, toate legăturile de magie şi se dezleagă toate duhurile necurate legate în această pernă şi se trimit acestea acolo unde hotărăşte Dumnezeu. Amin*."

**Anihilarea formelor- gând**

„*Cu Lumina Duhului Sfânt ce curge prin palmele mele, se anihilează toate formele gând malefice, toate energiile, informaţiile, algoritmii şi programele malefice ale acestora acum şi pentru totdeauna. Amin*."

**Entități Noesic Benefice False (ENBF) -** se pot folosi **SHANTI, CKR, SHK, DKM.**

*„În numele Tatălui şi al Fiului şi al Sfântului Duh se anihilează în totalitate orice programe malefice, orice informații şi energii malefice, orice concepte malefice introduse în acest ENBF acum şi pentru totdeauna. Şi se trimite ENB-ul la Dumnezeu Amin”*

*„Se anihilează în totalitate aceste ENM-uri care au acaparat ENB-ul şi se trimite SN-ul lor la Dumnezeu.*” (ENB = Entități Noesic Benefice, ENM= Entități Noesic Malefice, SN = Suflet)

**Alte exemple de algoritmi folosiți şi în INFOREIKI**:

*Exemplu de algoritm de curățare*:

„Cu Lumina Duhului Sfânt ce curge prin palmele mele se îndepărtează din câmpurile, chakrele, sufletul şi structurile acestei persoane toate energiile şi entitățile negative acum şi pentru totdeauna şi să meargă toate acolo unde hotărăşte Bunul Dumnezeu."

*Exemplu de algoritm de energizare*:

„Cu Lumina Duhului Sfânt ce curge prin palmele mele se energizează puternic, intens, pozitiv şi se armonizează acest organ, atât cât este îngăduit de Bunul Dumnezeu.”

*Exemplu algoritm de refacere*:

„Cu Lumina Sfântului Duh, se refac la valoarea 100% toate câmpurile, chakrele, meridianele, organele energetice şi structurile energetice ale (numele persoanei) cu Lumina Duhului Sfânt şi se implementează toate energiile şi informațiile necesare vindecării, atât cât îngăduie Bunul Dumnezeu”.

*Exemplu algoritm general de anihilare*:

„Se anihilează cu Lumina Duhului Sfânt toate programele malefice, algoritmii malefici, energiile şi informațiile negative din câmpurile, chakrele, structurile şi sufletul acestei persoane *acum* şi pentru totdeauna, după Voia lui Dumnezeu.”

**VINDECAREA RELAȚIEI**:

Vizualizați relația în sine ca pe o minge de lumină şi folosiți algoritmul: „*Trimit Lumină spre relația mea cu...(nume), lumina să pătrundă adânc în relație şi să înlocuiască întunericul, umbrele să dispară şi orice problemă ştiută sau ascunsă să fie eliberată şi vindecată*”. (Adăugați simbolurile adecvate acestei probleme.)

Dacă nu ştiți ce să faceți în cazul unei boli, activați-vă toate simbolurile şi pute face următoarea rugăciune: „*Doamne, te rog pune în această ființă informația şi energia specifică, necesară şi suficientă refacerii sănătății sale, după matricea divină şi perfectă, după Voia Ta*”.

## PROTECȚIA

Protecția generală se obține prin creşterea vibrației personale în general, prin respectarea poruncilor, viața curată, morala, nonegoismul, nonviolența, blândețea, milostenia, participarea la slujbe, spovedania şi împărtăşania (ca şi celelalte taine, maslul, mirungerea), postul, postul negru, rugăciunea, orice practică spirituală, autotratamentul Reiki, Qigong, Yoga, practicarea unor tehnici de evoluție/perfecționare, toate au rolul de a vă creşte rezistența față de energii negative, entități

negative, atacuri. Curățarea personală ori de câte ori este nevoie prin utilizarea simbolurilor, curățarea spațiului în care vă aflați sunt şi ele, direct şi indirect, metode de protecție.

Plasați simboluri, în colțurile fiecărei camere, pe podea, pe tavan, pe orice piesă de mobilier pe care vă petreceți mult timp (patul sau fotoliul preferat). Imaginați-vă şi intenționați ca întrega cameră să fie plină cu Reiki şi în cameră să intre doar energie benefică.

Nu intrați cu pantofii de stradă în dormitor. Nu lăsați persoane străine în dormitor. Eu, imediat după ce intru în casă, mă descalț şi merg la baie, mă spăl pe mâini şi pe față şi ca şi când m-aş stropii cu apă, îmi înconjor aura intenționând să o purific de orice energie negativă personală sau preluată.

Există şi alte forme de protecție, clopot tibetan, cutie muzicală, CD înregistrat cu propria voce şi incantarea mantrei „OM", clopoței de vânt, feng shui, un mic acvariu cu un peştişor; puteți trimite crucea de lumină spre agresor sau rostiți platoşa Sfântului Patrick; Spălați-vă pe mâini înainte şi după tratament cu apă rece chiar sub robinet (apa rece absoarbe energia negativă); amplasați un bol cu apă la intrarea în casă, sau puteți avea o pisică în casă, folosiți arome de salvie sau lămâie; un amestec de apă, alcool şi uleiuri de lavandă sau de lămâie poate fi folosit pentru a curăța aerul sau pielea corpului; Puteți vizualiza în fața dvs., o cascadă de lumină care spală tot ce e malefic sau folosiți vizualizarea de armuri (armuri pe care le purificați prin foc la sfârşitul intervenției/ tratamentului), scuturi, oglinzi îndreptate către sursa negativă, zid din cărămizi indistructive, punerea în sfere, conuri şi coloane de lumină. Scopul este de a nu permite să pătrundă în noi, entități şi energii negative. Ridicându-vă vibrația, aceste entități şi energii negative nu au cum să se agațe de corpul şi câmpurile dvs, vor arde. Şi, tot de protecție sau de arta de a fi terapeut, ține şi conceptul de a nu da energie şi Lumină, de la sine, ci numai de la Sursă, dvs fiind doar un intermediar, şi de asemenea, interveniți numai atunci când aveți acceptul.

Este bine ca la orice nivel ați fi - 1, 2 sau 3 - indiferent dacă faceți autotratament sau aplicați altora Reiki, să adăugați o tehnică de protecție. Prin practica spirituală, vă ridicați vibrația, aura poate deveni frumoasă, curată şi strălucitoare, dar în unele împrejurări, poate acționa ca un burete, absorbind energia negativă de la persoanele din jur.

Folosiți-vă imaginația!

De la Gradul Doi, puteți întări procesul desenând CKR pe fiecare mână înainte de a începe, intenționând ca Reiki să curgă pentru a vă purifica şi curăța corpul energetic, sau vă puteți imagina că vă „îmbrăcați" în CKR, sau sunteți înconjurați de CKR (în față, în spate, în stânga, în dreapta).

Vă puteți imagina înconjurați de un cocon luminos alb sau auriu strălucitor, umpleți coconul cu Reiki şi intenționați ca prin acesta să treacă doar dragostea, lumina, Reiki şi energiile pozitive. Puteți înconjura coconul cu simboluri, cruci aurii strălucitoare, cu oglinzi cu fața spre exterior.

Eu îmi imaginez un cocon strălucitor, care emană raze înspre exterior, dincolo de aceste raze există o rețea ca un tot unitar, din simboluri, şi condiționez ca orice tip de energie negativă să se transforme într-o pană care „cade", alunecând uşor, pe lângă cocon, iar razele ard pana, dizolvând-o.

Altă metodă pe care o folosesc, atunci când fac baie sau duş, desenez mental şi spun mental de 3 ori CKR. Îmi imaginez că apa care curge este lumină şi simboluri Reiki, care îmi intră prin creştet şi îmi purifică interiorul corpului, celulele strălucesc şi sunt fericite. Adaug şi alte afirmații:

„părul meu este perfect sănătos şi creşte cu uşurinţă, pielea mea este netedă şi catifelată, oasele mele sunt puternice şi sănătoase, ....sistemul meu limfatic este perfect sănătos, ....emoţiile mele sunt armonice,...sunt în echilibru pe toate nivelurile, pe toate planurile, oriunde şi oricând".

Când merg, îmi imaginez că inspir energie şi expir energia negativă la marginea universului, fără a afecta pe nimeni în drumul ei; sau îmi imaginez un foc sub tălpi care arde orice energie malefică pe care aş putea călca; în spaţiile cu pământ, tropăi, imaginându-mi cum toată energia negativă ajunge în centrul pământului unde va fi purificată şi reciclată.

Tehnica duşului cu Reiki, Hatsu rei-ho, Meditaţia Bazinul culorilor, Meditaţia în mişcare, sunt alte tehnici de protecţie.

Puteţi folosi algoritmul din radiestezie: „*Mă îmbrac în lumina albă-argintie opalina, reflectorizantă a Sfintei Treimi, astfel încât nimic din ceea ce este malefic nu mă poate afecta*!" , vizualizându-vă îmbrăcaţi într-o mantie de lumină.

**CKR+ SHK** pe pereţi, tavan şi podea, **DKM+ DKM Tibetan + HARTH+ OM+ CRUCE** tridimensională în mijlocul camerei; în colţurile camerei se activează simbolul **RAMA**; în faţa fiecărui perete **ZONAR şi HALU**; pe tavan, **SHANTI** cu vârful îndreptat în jos, pentru a umple camera cu energia păcii este o combinaţie pentru protecţie.

Algoritm: *„Te rog, Doamne, trimite-mi mie păcătosul/păcătoasa Lumina Duhului Tău Cel Sfânt care să mă cureţe de toate spaţiile malefice şi de toate programele malefice trimise mie şi de tot ce este făcut pe mine să treacă peste Liberul meu Arbitru pentru a fi eu curat şi a putea face Voia Ta, Doamne. Amin."*

Dacă doriţi să deschideţi dimensiunile pentru a putea pleca răul, activaţi pe podea SHK „*cu intenţia de a deschide dimensiunile, pentru a putea pleca răul din această cameră să meargă în dimensiunile inferioare sau acolo unde hotărăşte Bunul Dumnezeu*". Apoi se face o Cruce mare cu Lumină pe podea şi rostiţi mental: „*Cu pecetea Duhului Sfânt se pecetluieşte acest spaţiu să nu intre nimic malefic în el, în Numele Tatălui şi Fiului şi Sfântului Duh. Amin*."

Este bine, de asemenea, ca **în timpul terapiei**, să se aplice simbolul RAMA **între terapeut şi pacient**, deoarece, astfel între cei doi se aşează un Arhanghel cu sabie care împiedică atacurile răului sau preluarea de duhuri necurate. Se aplică RAMA în cele patru colţuri ale camerei, şi ZONAR + HALU în cameră şi în dreapta terapeutului, cu scopul de a aduce Arhanghelii Mihail, Gavril şi Rafail în cameră pentru a vă curăţa, proteja şi ajuta în terapie.

Este indicat, pentru a nu prelua de la pacient, să staţi în sens opus răsăritului, iar dacă vreţi să preluaţi, staţi la răsărit. Pentru a descărca un om de boală şi demonul ei, ar trebui să aşezaţi pacientul cu capul la răsărit şi o lumânare în această direcţie (acestea nu le suportă demonul).

*Atenţie!* Dacă se scoate o entitate, de exemplu, a unei boli, terapeutul, pentru a se proteja *trebuie să ţină post* şi să spună entităţii respective să se ducă unde vrea Dumnezeu, pentru ca acea entitate să nu rămână la el.

*Nu uitaţi:* protecţia, îngerii, cilindrii de lumină, puterea, toate vă cresc prin post, rugăciune, mătănii, maslu, fapte bune, virtuţile dvs., liturghii. Cel mai bun e postul negru doar cu agheazmă şi anafură (luată la miezul nopţii), pentru că scoate tot răul, inclusiv apa „legată".

# REIKI PENTRU PROTECȚIA PSIHICĂ

Paşii pentru a crea o protecție psihică:

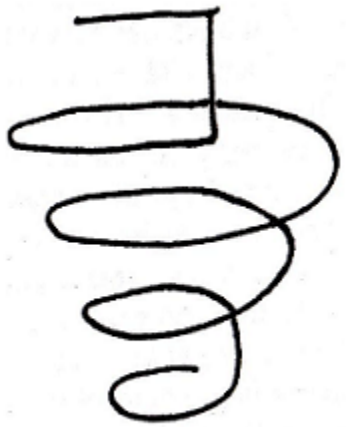
- Rugați-vă pentru ca Atotputernicului Dumnezeu în funcție de religie sau convingeri, să vă ofere protecție, să vă ajute, să vă ofere ce-i mai bun.
- Relaxați-vă şi zâmbiți, cu intenția şi scopul de a canaliza energia Reiki la maximum.
- Scuturați încheieturile mâinilor de 2-3 ori cu intenția de a scăpa de energia negativă.
- Desenați simbolul CHO-KU-REI în fața dv. Aşa cum îl folosiți de obicei simbolul CHO-KU-REI este asociat cu puterea divină, cu capacitatea de a atrage mai multă energie divină. Țineți palmele față în față, (distanța de 25 cm între cele două palme), la o distanță de 20 cm de corpul dv; vedeți între palme CHO-KU-REI luminos şi mişcați palmele ca şi când le-ați plimba pe o minge. Nu fluturați mâinile. Simțiți între palme, ca şi cum ați crea o bilă energetică (care condensează în ea o cantitate infinită de energie).
- Acum imaginați-vă persoana sau obiectul pe care doriți să le protejați. Puteți crea o protecție suplimentară / special pentru dv atunci când este necesar. Imaginați-vă persoana sau obiectul pe care doriți să-l protejați, în mijlocul energiei (mingiei, bilei). Asigurați-vă că oamenii, umbra (în cazul în care nu cunoaşteți persoana care va rugat, (să spunem) telefonic, să o tratați) sau lucrurile pe care doriți să le protejați, sunt suficient de mici încât nu ies în nici o parte din mingea de energie.
- Spuneți intenția dv de trei ori (poate fi în inimă), de exemplu:

„*Mingea (bila) este de energie foarte puternică care protejează ... (denumire / obiectele… sunt - vor fi protejate) ... de toate lucrurile negative. Nu există nici o forță negativă din exterior care să poată penetra această minge de energie. Cu toate acestea, energia pozitivă poate intra prin această minge de energie cu uşurință. Mingea (bila) de energie va menține timp de 3 zile protecția*".

- Cho Ku Rei + Sei He Ki creează un câmp de protecție psihică foarte puternic şi de efect prelungit.
- Cho Ku Rei creează un câmp de protecție, vizualizați-vă înconjurați de acest simbol strălucitor.
- Altă combinație pentru protecție: Zonar + Halu+Rama.

Folosiți intenția, algoritmii.

- O altă metodă de protecție este invocarea îngerilor vindecători şi a Arhanghelilor, pentru a vă însoți de-a lungul zilei în scopul apărării personale. Folosiți combinația utilă conectării entităților de lumină.
- Altă metodă este cea algoritmică, prin care se direcționează prin forme-gând, lumina în sensul protecției personale (utilizați algoritmi specifici sau creați-vă forme-gând proprii de protecție).
- ***Sfera Reiki*** este o metodă foarte eficientă de protecție. Imaginați-vă înconjurați de o sferă luminoasă, strălucitoare, căreia îi aplicați în toate direcțiile simboluri Reiki. Conectați-o la energiile îngerilor vindecători, cu intenția de a împiedica intrarea oricăror



Simbolul de putere tridimensional (*Cho Ku Rei 3D*)

factorilor patogeni în propriul organism. Imaginați-vă și vizualizați că suprafața exterioară a sferei este reflectorizantă și implementați intenția de a reflecta toate energiile negative în pământ.

- Pentru protecție se poate folosi și ***Simbolul de putere tridimensional*** (*Cho Ku Rei 3D*), care poate fi imaginat în jurul dv., văzând cum vă cuprinde și vă protejează de energiile malefice exterioare.

## CRUCEA DE LUMINĂ

Se fac câte 3 (suprapuse una peste alta) Cruci de Lumină, mari, în față, spate, pe lateralele corpului și deasupra capului.

*Crucile de Lumină* se pot face pentru curățare și protecție în camera de tratament. Stați în mijlocul camerei și faceți cruci mari, după care le proiectați pe pereți și tavan. Ele vor curăța tot ce întâlnesc în cale și vor proteja.

## CONUL DE LUMINĂ

**DKM+ CKR+ SHK+ HSZSN+ Cruce**, cu intenția de a deschide Sursa de Lumină deasupra încăperii (deci rămâne sus ca un vârf de con). De acolo se ia Lumina și cu ea se înconjoară încăperea de 33 de ori, formând la baza conului 33 de cercuri. Pe podea se activează simbolurile **CKR + SHK**. Se condiționează ca Lumina din vârful conului, unde este deschisă Sursa de Lumină, să se curgă în permanență prin acest con și să spele tot ce este negativ pe respectiva încăpere, realizându-se astfel Conul de Lumină.

Se poate informa Lumina ce curge prin con cu următorul algoritm:

„*Lumina de la Duhul Sfânt ce curge prin acest con să anihileze toate legăturile, toate spațiile malefice, formele-gând malefice și toate blestemele din această încăpere acum și pentru totdeauna. Amin*.”

## STÂLPUL DE LUMINĂ

Se vizualizează Duhul Sfânt, Sursa de Lumină Universală și se cere de la Dumnezeu acces la Ea. Se aduce Lumina prin chakra coroanei, prin canalul guvernor în jos (canalul energetic central al corpului, unește creștetul capului cu Hui yin), prin fiecare chakră, prin picioare, prin chakra de sub picioare, numită Steaua Pământului, până în centrul pământului, unde se află Flacăra argintiu-violetă a pământului care este sufletul pământului. Se conectează energia de la Sursă cu Flacăra, se ia energie argintiu-violetă de jos și se aduce înapoi prin chakrele picioarelor, prin Ida și Pingala, unindu-le în al treilea ochi, apoi se urcă pentru a o duce înapoi la Duhul Sfânt. Astfel ați devenit Stâlp de Lumină.

O parte din lumina care vine de la Duhul Sfânt o duceți în pământ la Flacăra argintiu-violetă și o alta o întoarceți la nivelul micului bazin, care începe să se umple până ce deveniți plini cu Lumină de la Duhul Sfânt. Puteți vizualiza cum vă umpleți, cum se curăță organele interne și bolile

dispar. Se pot deschide chakrele principale şi cele ale organelor pentru a facilita ieşirea răului din corp.

După un timp de practică, puteți afirma cu convingere: **„***Arhanghele Mihail afirm că doresc un stâlp de lumină*”.

## SPAȚII

Vizualizați între palme o bilă de lumină pe care o umpleți cu lumină. În bilă puteți introduceți crucea şi toate simbolurile Reiki şi toate energiile în care sunteți inițiați. Apoi puteți introduce programe, algoritmii... Puteți introduce şi sentimente, gânduri, capacități (curaj, calm, etc.).

Spațiile pot avea diferite forme (cilindru, con, piramidă, sferă, cub,etc.), precum şi diferite atribuții (protecție, energizare, curățare, etc.), pot fi benefice sau malefice.

De exemplu, puteți crea o sferă cu şapte chakre conectate la Sursa de Lumină (la Duhul Sfânt), introduceți pacientul în această sferă, astfel, chakrele lui intrând în contact cu chakrele sferei, se vor conecta la Sursa de Lumină. În acest mod persoana va fi protejată şi energizată.

Puteți crea spații şi să le trimiteți unde doriți, de exemplu, la o persoană care este atacată psi.

Obişnuiți-vă să vă creați spații de delimitare, oriunde mergeți (club, restaurant, cinematograf, supermarket, etc.).

Spațiile se pot anihila cu ajutorul algoritmilor de anihilare, cu ajutorul a entităților de lumină sau a simbolurilor (*Zonar*...). Se pot anihila din interior către exterior sau invers. Deschiderea dimensiunii în interior: *CKR+SHK+HSZSN.* Apoi folosiți *Zonar* şi *Halu*, chemați-l pe Arhanghelul Rafael, care este responsabil şi de anihilarea spațiilor, folosiți algoritmi („*În numele Tatălui şi al Sfântului Duh, să se anihileze orice spațiu….care nu îmi este favorabil/benefic sau care îmi încalcă liberul arbitru*”).

## Tehnici de protecție

Înainte de a folosi tehnici de curățare pe alte persoane, trebuie să vă protejați întâi dv.

Combinațiile de mai jos nu sunt „fixe”, se pot modifica în funcție de fiecare situație particulară. Aşa cum s-a mai specificat în acest „îndrumar”, se porneşte de sus în jos, de la chakra a VII-a.

**CK 7 - CKR, SHK, CKR, DKM, ZO, HA, HT, RA, JA, SH, GN, OM, DKMt**
**CK 6 - CKR, SHK, CKR, ZO, HA, RA, SH, GN, DKM**
**CK 5 - CKR, SHK, CKR, SSK, ZO, HA, RA, SH, GN, DKM**
**CK 4 - CKR, SHK, CKR, ZO, HA, RA, SH, GN, SSK, HR, DKM**
**CK 3 - CKR, SHK, CKR, ZO, HA, RA, SH, GN, DKM**
**CK 2 - CKR, SHK, CKR, ZO, HA, RA, SH, GN, DKM**
**CK 1 - CKR, SHK, CKR, ZO, HA, RA, DKM**

De la bazin până la tălpi se aplică CKR, iar pe tălpi, RA.

## ATACURI PSI

Sunt o încălcare a Liber Arbitrului, deci a Legilor Divine, ceea ce va aduce plăți karmice grele. Aceste atacuri afectează planul fizic, mental şi emoțional.

Sunt persoane care se dedau la diverse tehnici pentru a face rău. Se poate transmite de la distanță energie pe Lumină sau întuneric, cu informații negative, cu programe malefice sau cu condiționări negative.

Dacă se foloseşte atacul asupra chakrelor, pentru a le bloca, pentru a întrerupe legătura cu mediul înconjurător sau a le deschide spre dimensiunile inferioare, pot apare diverse simptome.

Blocarea sau funcționarea proastă a:

- chakrei 1 duce la pierderea simțului realității, la probleme de prostată, impotență şi hemoroizi, etc.
- chakrei 2 duce la disfuncții sexuale, chisturi, fibroame etc.
- chakrei 3 duce la accidente fizice (datorate scăderii câmpului de protecție; ulcer, probleme la ficat, splină, bilă sau pancreas.
- chakrei inimii duce la imposibilitatea exprimării iubirii sau lipsa sentimentelor de iubire, afecțiune, tandrețe, apariția problemelor de inimă sau plămâni, nodulilor la sâni în cazul femeilor.
- chakrei 5 duce la probleme de comunicare, probleme în exprimarea propriilor idei, problemele de tiroidă.
- chakrei 6 - anxietate, paranoia, lipsa concentrării, depresii, tentative de sinucidere cât şi probleme la nivel fizic cum ar fi migrenele, afecțiuni ale ochilor, tulburări neurologice.
- chakrei 7 duce la întreruperea accesului la Lumină, având ca efect lipsa preocupărilor spirituale, depresii, sentimentul că nu există nicio soluție la problemele personale, gânduri sau tentative de suicid.

Chakrele se deschid cu **SHK** sau **SHANTI+ DKM Tibetan + CRUCE**, sau în cazuri excepționale se foloseşte **Suflul Violet cu DKM Tibetan**, suflat suflat în formă de cruce pe chakra blocată.

Dacă de exemplu se emite pe chakre:

- pe chakra a II-a pot emite pe energie sexuală, se pot induce probleme sexuale, dorințe sexuale noi, atracție sexuală față de anumite persoane.
- pe chakra inimii influențează sentimentele, inducând iubire sau ură față de anumite persoane, cu scopul de a ține pe cineva forțat lângă el (ea) sau pentru a despărți.
- pe chakra a VI-a influențarea minții, se pot induce idei sau gânduri ce pot distruge viața victimei. În momentul în care vă apare o idee nouă ar fi bine să puteți distinge dacă este a dvs sau este indusă.

Dacă se emite pe Lumină, se poate simți ca o presiune în cap, presiune în globii oculari sau pe inimă. Dacă se emite pe întuneric sau energii de vibrație joasă, va da o stare de rău generală.

Se pot activa **DKM+ CKR+ RAMA + HALU** pe cele şapte chakre principale ale victimei, pentru a nu permite intrarea energiilor trimise. Se pot activa **CKR+ SHK+ HSZSN+ DKM** pe chakrele agresorului pentru a împiedica emisia de Lumină dacă acesta emite pe chakre.

Se pot aplica mental ecrane protectoare, oglinzi, sfere, etc., de jur împrejurul victimei;

În astfel de cazuri, atacuri psi, creştinii citesc Psalmului 22 pentru protecție.

Boala poate apare şi datorită acestor atacuri PSI. Unele entități pot induce boli grave precum: cancer, lupus, leucemie, hepatită, infecții, etc.

Cele trei planuri ale unei boli: boala fizică (disfuncția organelor sau a sistemelor), boala energetică ( dereglarea chakrelor, întreruperea meridianelor energetice, aglomerare de energie negativă), la nivel spiritual se află entitatea ce determină o anume boală.

Dacă atacul se face printr-o grilă de cristale sunt afectate chakrele superioare pentru a crea acces la câmpul mental cu scopul de a manipula, transmițând programe malefice. Se pot simți: presiune în creştet, durere de frunte, presiune şi durere de ochi.

În acest caz se trimite Lumină direct de la Sursă, folosind **DKM+ CKR+ SHK+ HSZSN+ HARTH+ OM+ CRUCE**, de acolo se direcționează Lumina deasupra grilei spunând mental algoritmul:

„*Să se anihileze toate programele malefice, toate informaţiile malefice şi toate informaţiile despre (numele) din grila de cristale, iar lumina din grilă să se redirecționeze şi să meargă acolo unde este Voia Divină fără a afecta negativ pe nimeni. Amin*."

Se poate crea o grilă cu scopul de a contraataca grila agresorului sau care să o curețe în permanență.

În cazul în care se fură Sinele: **DKM+ CKR+ SHK+ HSZSN+ ZONAR+ RAMA+ HALU+ HARTH+ DKM**, mentalizați Şarpele Kundalini între palme şi rostiți mental:

„*Se anihilează şi se dezleagă toate legăturile de magie, legăturile făcute cu Lumină sau întuneric, toate făcăturile, blestemele, formele gând malefice şi toate programele malefice, toți algoritmii malefici şi toate informațiile negative şi se eliberează sinele lui (numele) de tot ce este făcut pentru a-l supune, lega, înrobi. Să se întoarcă în (numele) pentru a-şi îndeplini misiunea pentru care a fost trimis de Dumnezeu. Amin*."

În cazul în care atacul are loc la *nivelul lui Kundalini*, acesta se poate manifesta în exterior ca o nevralgie de sciatică, pot apare dureri de spate, dureri de coloană, înțepenirea spatelui, imposibilitatea mişcării, scăderea vitalității generale. **SHK + HARTH** pe chakra 2 (față şi partea dorsală) cu intenția de a reface Şarpe Kundalini. Se face terapie pe chakra 2 + „*Cu Lumina Duhului Sfânt ce curge prin palmele mele se anihilează şi se curăță toate legăturile de magie, toate informaţiile şi algoritmii malefici, toate programele malefice de la nivelul sinelui, toate formele gând malefice şi tot ce este făcut cu Lumină sau întuneric de pe Sinele acestui pacient. Amin.*"

Se activează **ZONAR + HALU** pe chakrei 2 şi se roagă Arhanghelii Gabriel şi Rafael să refacă Sinele pacientului. Pe spatele pacientului se activează Dragonul de Foc. Se face terapie pe chakra 2. Se activează palmele cu **HARTH+ ZONAR+ HALU+ DKM** şi se face *Bastonul de foc*.

În cazul în care *atacul are loc la nivelul organelor interne*: se deschid chakrele de la nivelul organului bolnav cu **SHK + DKM Tibetan**. **ZONAR +HALU** pe organul bolnav, pentru curățare şi refacere. Se aplică palmele pe organul bolnav, se vizualizează organul cum se umple de Lumină şi cum tot ceea ce este negativ este eliminat.

Dacă sunt *atacuri pe suflet* pot apărea schimbări bruşte ale sentimentelor şi dorințelor victimei, certuri şi ură în cuplu, se pot induce iubiri false, sentimente de frică, panică, furii inexplicabile. Se poate adăuga un suflet malefic şi se manifestă ca o presiune pe piept, durere de inimă, palpitații de inimă, dureri în zona plămânilor sau greutăți în respirație, pot apare noi dependențe (de alcool, de jocurile de noroc, de femei, etc.). Se activează în chakra inimii şi pe suflet **SHK+SSK+ HARTH**, cu intenția de a curăța sufletul şi a îndepărta sufletul malefic SN-ul adăugat malefic. Se adaugă apoi **SHANTI** pentru a aduce pacea în suflet. Suplimentar se pot activa pe chakra inimii toate simbolurile cunoscute. „*Doamne, te rog, trimite-mi mie păcătosul/păcătoasa Lumina de la Duhul Tău cel Sfânt să spele, să cureţe şi să distrugă tot ce este malefic şi dăunător pe sufletul meu. Amin*.” Se poate folosi **Psalmul 50**, care curăță sufletul.

*Atacurile cu demoni* sunt foarte periculoase, poate influența comportamentul, emoțiile, mintea victimei, apar treziri între 12-3 noapte pentru a mânca, coşmaruri, dorințe sexuale, ură, vicii noi, etc.

**RAMA+ HALU** pe pacient. Se activează **DKM+ CKR+ SHK+ HSZSN+ DKM** în creştetul capului pacientului. De la cap până la picioare se umple corpul de Lumină. Se deschid chakrele cu **SHK** pentru a putea ieşi răul din corp. Se completează cu tehnica de curățare, refacere şi energizare a chakrelor. „*Doamne, te rog, trimite-mi mie păcătosul/păcătoasa, Lumina Ta, să mă cureţe de toate duhurile necurate şi de tot ce este negativ pe mine. Amin.”* Se vizualizează Lumina de la Sursă Lumina cum intră prin creştet şi umple tot corpul, până la picioare, ducând odată cu ea toate entitățile malefice prin picioare în dimensiunile inferioare.

Actele de magie se pot face pe suflet, spirit, iubire, căsnicie, sex, spor, copii, servici, noroc etc. „Semne ale magiei”: trosnitul mobilei, zgomote ciudate în casă, mirosuri urâte, găsirea de lucruri ciudate în casă sau la uşă, certuri inexplicabile în familie, stări de rău, boli la care nu se găsesc cauzele medicale, pierderea banilor, căderea părului, creşte antipatia oamenilor pentru victimă, probleme sexuale, probleme sociale, apariția de dependențe, coşmaruri sau stări de nervi şi certuri în familie la sărbătorile mari.

**ZONAR+ HALU + RAMA** şi se cheamă Arhangheli pentru a dezlega şi curăța. Este una dintre cele mai eficiente metode de curățare. De asemenea se poate activa Şarpele de Foc, cu intenția de a lua toate făcăturile (vrăjile, farmecele) şi tot ce este făcut pe victimă şi să ducă totul acolo unde hotărăşte Dumnezeu.

Câmpurile victimei trebuie curățate de legături şi de energiile trimise de agresor.

Se face Crucea de Lumină şi se foloseşte algoritmul: „*Cu Lumina Duhului Sfânt ce curge prin palmele mele se anihilează toate farmecele, făcăturile, trimițăturile, deochiul, vrăjile, descântaturile, legăturile, toate programele malefice şi cele de reîntoarcere, toate energiile, informațiile, algoritmii malefici, toate blestemele şi formele gând malefice şi tot ce este făcut pe apă, aer, foc, lemn, gheață, metale, eter, pe animale, pe plante, pe haine şi tot ce este făcut pe suflet, spirit, voință, credință, memorie, gândire, intuiție, sănătate, căsnicie, iubire, pe sex, spor sau bani. Amin.”*

Se aplică metodele de curățare explicate în acest îndrumar.

*Atenție*: Dacă cereți Judecată Dreaptă, trebuie verificat dacă este vorba de o plată karmică, în acest caz la Judecata Dreaptă cel care este vinovat plăteşte.

Atacurile PSI se pot face şi prin intermediul spiritelor elementelor. Făcăturile cu *spiritele apei* pot crea probleme ale sistemului circulator, apă la plămâni sau chiar îmbolnăvirea întregului organism.

Magia prin *spiritele focului* este greu de distrus; se pot arunca „făcăturile" în calea victimei şi prin călcare în ele, picioarele se umflă şi sunt dureroase, putând duce chiar la imposibilitatea de a merge. De asemenea aceste spirite induc imposibilitatea actului sexual şi neşansa de a avea relații cu sexul opus.

*Spiritele gheții* dau senzația de frig local sau de îngheț la nivelul întregului corp, indiferent ce s-ar încerca pentru a încălzi corpul (ridicarea temperaturii în cameră, haine sau pături mai multe).

*Spiritele pământului* aduc oboseală fizică, pierderea mobilității, greutate în mişcare şi scăderea rezistenței la efort.

Atacuri PSI care folosesc *spiritele metalelor*, mercurului (argintul viu), staniului şi plumbului, produc intoxicații.

Magia şi farmecele prin *spiritele aerului* aduc tuse, strănut, sughiț, eructații, gaze sau balonări fără nici o explicație logică.

Pentru oricare situație, în care se folosesc în magie elementele, se deschide Sursa de Lumină cu CKR+ SHK+HSZSN+ DKM deasupra pacientului, condiționându-se Lumina: „*Cu Lumina Duhului Sfânt ce curge prin palmele mele se anihilează toate informațiile şi energiile malefice, toți algoritmii, toate programele malefice şi programele de reîntoarcere şi toate făcăturile făcute pe apă, aer, foc, lemn, metal, gheață şi pământ şi se eliberează acestea şi se trimit acolo unde hotărăşte Bunul Dumnezeu. Amin*."

O altă metodă: se activează palmele cu **DKM+ CKR+ ZONAR+ HALU+ HARTH**, se trece cu palmele prin câmpurile pacientului, emițând Lumină, mentalizând cum aceste făcături se dezleagă. Împotriva spiritelor focului se foloseşte Şarpele de Foc, cu intenția ca acesta să ia toate spiritele focului de pe pacient şi să le ducă acolo unde este Voia Divină.

Pentru atacuri cu spiritele focului se foloseşte algoritmul:

„*Se anihilează cu Lumina Duhului Sfânt orice programe malefice şi cele de reîntoarcere introduse pe spiritele focului, ale apei, ale aerului, pământului, ale gheții, eterului, metalelor şi se trimit afară din acest om acolo unde vrea Bunul Dumnezeu*."

Pentru spiritele focului se trimite **Şarpele de Foc+ CKR+SHK+HSZSN+DKM** de la nivelul şoldului, acolo unde vrea bunul Dumnezeu să le ducă. Sau se foloseşte **ZONAR+ HALU**.

Puteți anihila un atac psi simplu, mergând în locuri aglomerate sau mâncați carne.

Nu uitați, în terapie pentru protecție şi în atacul demonilor, țineți post, dar postul în cazul unui atac psi, vă poate face mai vulnerabili.

## Tăierea corzilor şi Sabia de lumină

Într-un **Atac Psi** primul lucru care trebuie făcut este tăierea corzi dintre victimă şi agresor.

Tăierea corzilor este o formă de exorcizare.

O coardă malefică se simte în general ca durere în locul în care e legată, pe o arie restrânsă, de exemplu bazin sau plex, ficat, cap. Se foloseşte metoda de gradul I, *tăierile*. (Se activează palmele cu simboluri. Palma întinsă, cu degetele unite, mişcând braţul ferm şi rapid de la umărul drept la şoldul stâng şi de la umărul stâng la şoldul drept. Se fac şi pe spate. Se aplică **RAMA**, pe zona dureroasă, cu intenţia ca Arhanghelul Mihail să taie corzile. Apoi se curăţă de energiile reziduale şi se refacere zona activând **ZONAR+ HALU+ HARTH**.

*Sabia de lumină* este o formă de energie concentrată. Sabia se poate afla în prelungirea energetică a degetelor, sau se află de la nivelul astral, acesta se află în mâna persoanei, având diferite forme.

Forma sabiei este dată de modul în care acesta este reprezentată în inconştientul profund al posesorului, în funcţie de şcolile şi viеţile în care a mânuit astfel de arme. Mărimea sabiei este determinată de gradul de spiritualitate al posesorului.

(Vizualizaţi că aveţi Sabia de lumină, mentalizaţi că în prelungirea mâinii aveţi această sabie. Încărcaţi cu Lumină sabia, cu algoritmul: „*În numele Sfintei Treimi încarc sabia mea de lumină cu lumină de la Duhul Sfânt...* ”. Puteţi măsura putere sabiei: „*Cât la sută din lumina Hristică pe pământ, are sabia mea*?)

Este important ca după tăierea stringurilor, să refaceţi câmpurile pentru toate chakrele pentru care aţi aplicat tehnica tăierii stringurilor, căci câmpurile sunt deteriorate.

Se transmite Lumină/Energie Universală, 5 – 10 minute (ghidaţi de intuiţie), pe fiecare chakră de pe care s-au tăiat stringuri, pentru refacerea câmpului fiecărei chakre pe care au existat stringuri, simultan cu un proces de anesteziere, după ce v-aţi activat palmele cu simboluri: **DKM+ CKR+ ZONAR + HALU**. La sfârşit, puteţi trasa şi activa pe fiecare chakră tratată pentru stringuri, simbolurile: **ZONAR + HALU**.

Pentru o tăiere la distanţă, se cere şi trebuie primit acceptul divin. Se fac simbolurile *Sei He Ki+Cho Ku Rei+Hon Sha Ze Sho Nen,* se aduce persoana lângă dvs, tăiaţi fără ură şi apoi închideţi cu crucea. (Imaginaţia este importantă: ridicaţi mâna, încărcaţi sabia de lumină şi loviţi când sunteţi gata.)

Pentru a coase câmpurile, folosiţi-vă imaginaţia, coaseţi cu un ac de lumină cu aţă de lumină, aplicaţi pansament sau plasture de lumina.

Dacă vă leagă careva şi vreţi să o tăiaţi cu sabia de lumină, întâi CKR invers pentru a scoate energia din acea „legătură”.

Vă prezint o vizualizare simplă ce vă poate ajuta să vă *deconectaţi de la orice relaţie nesănătoasă sau negativă.*

1. Respiraţi adânc de câteva ori. Aplicaţi ce metodă doriţi de protecţie cu Reiki (de exemplu: vedeţi-vă într-o sferă de lumină; desenaţi de jur împrejurul dv. CKR, etc.), cu intenţia ca Reiki să vă protejeze.

2. Vizualizaţi persoana de care vreţi să vă detaşaţi cum urcă în nacela unui balon.

3. Rugați Sinele Superior să vă dezvăluie legăturile, corzile care vă leagă de acea persoană. Cu cât viziunea interioară devine mai clară, cu atât ați putea fi mai uimiți de numărul mare de corzi şi de grosimea unora dintre ele.

4. Vedeți cum balonul începe să se ridice în aer. Conştientizați cum corzile dintre dv. şi cealaltă persoană se întind, pe măsură ce balonul se ridică din ce în ce mai sus.

5. Imaginați-vă că aveți o trusă cu ustensile din aur: foarfecă, topor, cuțit, secure, sabie. Luați în mână un foarfece din aur şi începeți să tăiați corzile, una câte una. Unele ar putea fi foarte rezistente, dar nu renunțați dacă foarfecele din aur nu face față, apelați la celelalte ustensile din aur.

6. Pe măsură ce fiecare coardă este retezată, imaginați-vă că ele se retrag în chakra fiecărei persoane implicate (dv. şi cealaltă persoană). Intenționați ca Reiki să curgă pentru a vindeca rana, atât în corpul dv energetic, cât şi în cel al celeilalte persoane implicate. Dacă sunt corzi care ar încerca să se reconecteze, tăiați-le din nou.

7. Vizualizați cum balonul zboară tot mai sus, devine un punct în câmpul dv. vizual şi apoi dispare. Intenționați: „*Renunț cu dragoste la relația mea cu „x". Îi mulțumesc lui „x" (numele celeilalte persoane implicate) pentru lecțiile pe care mi le-a oferit şi o las să se îndepărteze, să se elibereze, să mă elibereze*".

8. În timp ce balonul şi coşul dispar din vedere, puneți o mână pe chakra inimii şi cealaltă pe chakra plexului solar. Dăruiți-vă Reiki timp de cel puțin zece minute sau până vă simțiți stabili din punct de vedere emoțional.

Puteți repeta această vizualizare până vă veți simți ca şi cum vi s-a luat o povară de pe umeri. Ați putea scrie pe o bucată de hârtie: „*Fie ca Reiki să-şi aducă energiile sale vindecătoare şi armonizatoare asupra situației mele, eliberându-mă de relația cu... (numele persoanei), pentru binele suprem*". Dați Reiki hârtiei, timp de cinci minute pe zi, o săptămână sau chiar mai mult, sau plasați-o sub un cristal care a fost încărcat cu Reiki sau într-o grilă de cristale.

## Sabia de Lumină - Tehnică

Mâna se ține cu palma deschisă dreaptă, în continuarea brațului.

În alfa se foloseşte algoritmul:

„*Rog Sfânta Treime, să îmi înfăşoare brațul meu drept în Lumina Sfântului Duh pentru a forma Sabia de Lumină necesară pentru a tăia toate corzile malefice ale acestui spirit (numele) după Voia Lui Dumnezeu. Amin*."

Se poate vizualiza brațul în Lumină. Se aşteaptă câteva secunde după care se taie corzile pacientului şi pe față şi pe spate. Se ridică sabia şi se loveşte cu ea coarda sau corzile ce se doresc tăiate. Totul se face cu dragoste, nu cu „ciuda răzbunării".

Se pot tăia toate corzile malefice ale unei persoane astfel:

- se taie de sus până jos pe spatele persoanei, la o distanță de circa 30 cm de spate cu algoritmul de mai sus
- la fel se face şi pentru partea frontală.

„Toate corzile” semnifică toate corzile pe care le puteți tăia într-un anumit moment. Există corzi pe care nici Arhanghelul Mihail nu le poate tăia.

Pentru a tăia o coardă, Sabia de Lumină trebuie să aibă vibrație mai mare decât coarda, iar dacă este vorba de o legătură karmică aceasta trebuie rezolvată *înainte* de a o tăia.

Cu Sabia de Lumină se pot tăia şi legăturile făcute prin magie. **Atenție:** Există şi posibilitatea ca demonii să se răzbune pe cel care i-a scos!

*„În Numele Lui Iisus Hristos care s-a răstignit pentru noi păcătoşii, afară din această ființă acum şi pentru totdeauna a oricăror duhuri negative, şi să se ducă acolo unde vrea Bunul Dumnezeu, totul cu Lumina şi Iubirea Sfintei Treimi ce curge prin mine păcătosul(păcătoasa)”.*

Aşa cum există Săbii de Lumină, există Săbii de Întuneric, sau Săbii folosite pentru a face rău. În urma unui atac cu Săbii se pot simți următoarele, în funcție de mărimea ei: apariția bruscă a durerii în zona lovită, dureri de cap, inimă, plex, picioare, mâini sau spate, poate penetra unul, două, până la toate cele şapte câmpuri de protecție, poate tăia organele energetice, meridianele sau structuri interne (este recomandată o intervenție recuperatorie rapidă). **ZONAR + HALU** pe zona unde este tăiat câmpul.

TEHNICĂ: Se vizualizează zona tăiată. Se ridică brațul stâng spre cer cu intenția de a prelua Lumina, cu degetele mâinii drepte unite ca pentru semnul crucii, se emite Lumina sub formă de fir de ață, cu care se coase câmpul tăiat, vizualizați acest lucru, apoi zona cusută se va energiza şi acoperi cu Lumină.

## CHIRURGIA PSIHICĂ AVANSATĂ

Chirurgia psihică se face cu participarea activă a pacientului la realizarea tratamentului. Comunicarea permanentă cu pacientul, în timpul acestei şedințe, se face cu scopul de-a aduce la suprafață, în zona conştientului, diferitele aspecte legate de boala de tratat.

Dialogul cu pacientul poate decurge astfel:

– Ai o problemă? (Dacă răspunsul este da,) unde o simți localizată la nivel fizic?

– Dacă ar avea o formă, cum ar arăta?

– Dacă ar avea culoare, greutate, mărime, sunet, suprafață, textură, cum ar fi?

– Eşti dispus să te eliberezi de ea şi să o trimiteți la reciclajul cosmic al Universului?

Terapeutul foloseşte „degete energetice”. Vizualizează cum degetele cresc lent până ating corpul pacientului şi au capacitatea să penetreze pielea, (obiecte, etc) şi intră în interiorul organelor de tratat. Buricelor degetelor se activează cu simboluri Reiki, (de regulă se activează cu *Dai Ko Myo*,) pentru a genera o capacitate de penetrare puternică prin obiecte şi în interiorul organelor fiziologice. Din acest motiv „degete energetice” sunt foarte des folosite în terapie.

Paşi:

1. Este bine ca pacientul să aibă ochii închişi. Poate sta pe scaun sau întins pe un pat. Palmele sunt cu fața în sus, cu excepția cazului în care suferă de hipertensiune arterială, când palmele se țin cu fața în jos. Se relaxează.

2. Pacientul este rugat să îşi localizeze boala, să îşi vizualizeze boala de care suferă şi să îi atribuie o culoare, o formă, un gust, un zgomot, mărime, greutate, etc..

- scopul acestei faze este de a ajunge la miezul problemei, la localizarea afecțiunii, disconfortului

- ultima întrebare pe care i-o puneți înainte de a începe efectiv să lucrați este: *„Eşti pregătit să scapi de acest lucru, de această problemă?”*

- aşteptați din partea pacientului un răspuns ferm, DA. Dacă răspunsul nu este ferm, fie repetați această întrebare, fie mai adăugați întrebări la cele de mai sus. După care repetați întrebarea cheie, *„Eşti pregătit să scapi de acest lucru, de această problemă?”*

3. Terapeutul îşi activează palmele cu *Cho Ku Rei+ Sei He Ki +Dai Ko Myo*, iar buricele degetelor cu *Dai Ko Myo*. (Se desenează pe palme DKM + CKR, se spune mantra fiecărui simbol de 3 ori şi se bate din palme discret de 3 ori (pe fiecare palmă cu cealaltă))

- pacientul va sta cu ochii închişi, iar terapeutul face această pregătire în spatele pacientului – îi spune că în câteva minute începe chirurgia psihică, timp în care el - pacientul - poate să spună mental o rugăciune.

3. Terapeutul îşi desenează pe fiecare chakră simbolul Dai Ko Myo de jos în sus (nu contează ordinea) şi la o scară mai mare, pe întreaga suprafață a corpului.

4. Se pot invoca îngerii vindecători, astfel încât aceştia să vină şi să asiste la vindecarea pacientului, aducând cu ei lumină şi binecuvântare.

5. Terapeutul îşi scoate degete energetice cu zgomot (din fiecare deget, ca şi cum s-ar trage dintr-un pai), sau terapeutul îşi extinde degetele energetice inspirând şi imaginându-şi că, prin chakra coroanei, absoarbe o rază de lumină care coboară spre mâini, apoi spre degete, pe care le prelungeşte către pacient.

Se activează CKR pe fiecare deget energetic - deasupra fiecărui deget.

6.Terapeutul desenează simboluri Reiki pe chakrele pacientului pentru a le facilita deschiderea şi aplică aceleaşi simboluri, în variantă mărită, pe tot corpul celui care urmează să fie tratat.

7. Se desenează CKR pe locul în care pacientul a localizat boala (pe locul ce urmează a fi „operat” (pe pacient)).

8. Vă centrați pe rugăciune către entitățile de lumină, către Iisus, Maica Domnului, Dumnezeu, ghizii spirituali, mulțumiți că sunteți canal Reiki şi îi rugați să vă însoțească în terapie.

9. Se pătrunde în zona respectivă, cu degetele energetice, curățând-o şi trimițând afară energiile care sunt scoase pentru a fi reciclate.

Se extrage energia negativă cu degetele energetice pe inspirație şi se trimite spre lumină la uzina de reciclare a Energiei Universului pe expirație, aruncând în sus (faceți chirurgie psihică persoanelor cărora le-ați aplicat tratament Reiki cu palmele sau la distanță).

10. Se repetă pasul de mai sus de cel puțin cinci ori, pacientul fiind interogat în legătură cu senzațiile pe care le simte, cerându-i-se să descrie din nou boala ca localizare (s-a mutat într-alt loc?), consistență, culoare, textură (cum arată boala acum?) şi să comunice terapeutului dacă observă vreo ameliorare.

După un timp (după intuiție) vă opriți şi întrebați dacă sunt schimbări: se cere sinceritate din partea pacientului.

11. Dacă pacientul observă vreo ameliorare, se repetă procedura de câteva ori până ce va constata dispariția energiilor descrise; dacă energiile dispar după primul set de curățări (prin folosirea degetelor energetice).

Când nu mai e nevoie se reia extragerea energiei negative (o dată sau de 2 ori, pentru că nu mai este nimic de extras).

12. Activați SHK şi întrebați: „*Ce lecție ai de învățat*?"

- pacientul poate să nu fi conştientizat ceea ce avea de învățat, dar ideal, trebuie să conştientizeze care îi este lecția.
- se activează CKR pe locul operat.
- se taie legăturile energetice prin mişcare de foarfece, de sus până jos.
- se introduc degetele energetice în teacă pe expirație, cu zgomot.
- mulțumiți asistenței divine, se mulțumeşte îngerilor vindecători, se face o rugăciune şi se trece la următoarea fază.

13. Dați tratament Reiki pe locul operat, activând simbolurile învățate.

14. Împreună cu pacientul, se face o meditație de curățare pentru a îndepărta energiile reziduale rămase în câmpurile sale.

12. Se face o meditație de împământare împreună cu pacientul pentru a-l echilibra.

13. I se solicită pacientului să respire de câteva ori profund, abdominal, apoi să deschidă uşor ochii, păstrând un uşor surâs pe față.

**ETAPE:**

(Practicanții ar trebui să aibă capacitarea de a măsura radiestezic. Dacă nu aveți această capacitate, folosiți pentru a elimina acest inconvenient combinația **CKR+SHK+HSZSN** şi trimiteți lumină programului care împiedică capacitatea de a măsura, cu intenția de a se şterge.)

Faceți-vă curățare energetică, prin toate metodele cunoscute, până se ajunge la100% energie benefică. Acelaşi lucru şi pentru camera de tratament şi pacient, pentru a putea veni entitățile de Lumină.

1. Se cheamă toți ghizii, îngerii, arhanghelii, serafimii, heruvimi, puterile cereşti, Maica, Iisus, Dumnezeu Tatăl în cameră, pentru a vă ajuta, sprijini, a face aceasta terapie după voia Lui.
2. Se umple şi se înveleşte organul operat cu Lumină.
3.„*Te rog Sfântă Treime, pune în palmele mele Lumina Ta*". Se aşteaptă până se simte vibrația Luminii în palme. Se activează palmele cu DKM+ OM+HARTH.
4. Deasupra organului, zonei lui, se desenează cu palmele apropiate semnul Crucii,
5. Se activează CKR + SHK pe locul de operat, folosind algoritmul:
6. „*În numele Tatălui, al Fiului, al Sfântului Duh, se secționează această zonă cu lumina Sfintei Treimi!*"
7. Se pun ambele palme, paralel cu zona afectată, concentrându-se pe algoritmul:
8. „*În numele Tatălui, al Fiului, al Sfântului Duh, extrag matricea perturbată malefic a acestui*

*organ (vizualizare) şi toate celulele lui patogene, care se desprind de el!*”
9. Se depărtează palmele de zonă, smulgând matricea IE şi celulele fizice ale organului, modificate, perturbate.
10. Se anihilează matricea IE şi celulele modificate, sau se trimit în Dimensiunea imediat următoare sub noi.
11. „*Rog Sfânta Treime să pună în palmele mele matricea IE şi celulele fizice corecte corespunzătoare matrici inițiale corespunzătoare celor eliminate şi afectate*”.
12. Se aşteaptă până se simte în palme că au venit.
13. Se întorc palmele:
14. „*Se implementează matricea IE şi toate celulele fizice sănătoase ale acestui …(*numele organului + vizualizare*)!”*
15. „*Se restabilesc, refac şi sudează toate legăturile IE între matrice şi celulele fizice noi, cu toate matricile tuturor organelor şi celulelor acestei ființe, cu Lumina şi puterea Sfintei Treimi. Toate celulele sănătoase ale acestui….(*numele organului+ vizualizare*) corespunzătoare matricii inițiale să se multiplice conform acesteia (*vizualizarea*)”.*
16. Se mişcă palmele sub forma unei crucii mari pe tot corpul:
17. „*Se anihilează orice informații şi energii care afectează malefic acest (*numele organului + vizualizat*) şi se implementează IE corespunzător existenței şi funcționării lui normale, sănătoase, conform matricii lui inițiale*!"
18. Se cheamă în palme anticorpii necesari:
19. *„Rog Sfânta Treime să pună în palmele mele toți anticorpii specifici şi necesari acestui organ*”.
20. „*Se introduc în această ființă şi acest organ toți anticorpii necesari lor. AMIN*".
21. Se închide tăietura, mişcându-se palmele sub forma Crucii.
22. Se activează CKR vizualizând o poartă ce se închide. Se activează ZONAR+ HALU pe locul operat şi se roagă Arhanghelii să închidă şi să refacă câmpul.
23. Se mişcă palmele sub forma unei crucii mari pe tot corpul:
24. „*Cu lumina Sfintei Treimi se armonizează toate celulele organelor acestei ființe, astfel ca ele să funcționeze în modul ideal după voia lui Dumnezeu*!”
25. „*Te rog Doamne trimite în palmele mele toate entitățile de Lumină ce trebuie, vor şi pot să vină să ajute la refacerea tuturor structurilor acestei ființe, pentru a-şi putea îndeplini misiunea personală pe acest Pământ pe care Tu Doamne i-ai dat-o!* ”
26. După circa 10-15 secunde se aduc palmele spre suferind (organ) pe concentrarea:
27. „*Se trimit aceste entități la suferind pentru a-şi îndeplini misiunea pentru care au fost trimise de Dumnezeu*”.
28. Se mulțumeşte Sfintei Treimi pentru ajutorul primit.
29. Terapeutul se curăță de ceea ce a preluat.

(IE – inforenergetică. Dex: Inforenergetica (ie) se ocupă de studiul fenomenelor şi proceselor determinate de existența unei cantități de informații, organizate conform unui algoritm şi implementate într-un suport energetic oarecare (electromagnetic, caloric, chimic, mecanic, etc), optim pentru scopul urmărit, pentru a avea efecte, rezultate, eficiență asupra unor ținte materiale,

energetice, informaționale, etc., prestabilite. Aceasta este o ştiinţă spirituală, care include învățăturile din Sfânta Scriptură şi toate ştiinţele moderne.)

## METODĂ DE AUTOTRATAMENT DESTINATĂ MAEŞTRILOR

*ce au primit acordaje pe sistemele **USui Reiki**, **Karuna Reiki** şi **Shamballa Reiki***

1. Se aprind 3, 7, 9, 12 sau 33 de lumânări, beţişoare parfumate, se ascultă în surdină o muzică relaxantă, eventual cu sunete din natură.

2. Se activează palmele cu simbolurile: CKR+ SHK+ HSZSN+DKM+ ZO+ HA+ HT+ RA+ GN+ KR+JA+ SH+ OM+ DUMO+ CKR+ DKM

3. Se activează vârfurile degetelor cu simbolurile CKR + DKM.

4. Începând de chakra coroanei în jos, până la chakra 1şi apoi pe tot corpul, faţă şi spate se plasează toate simbolurile: CKR+SHK+HSZSN+DKM+ZO+HA+HR+RA+GN+KR+JA+SH+OM+ DUMO.

5. Pe faţă şi pe spatele corpului se desenează Şarpele.

6. Pe chakra celui de-al treilea ochi se desenează HALU+JAVA.

7. Se desenează în centrul camerei: KR+SHK+HSZSN+DKM+ZO+HA+HT+RA+GN+KR+ JA+SH+OM+DUMO+ Şarpe+ CKR+ DKM+ † de Lumină.

Imaginaţi-vă cum simbolurile se extind în toată camera şi apoi în toată casa. RA se plasează pe flacăra fiecărei lumânări şi în colţurile superioare ale încăperii.

8. Se afirmă principiile Reiki cu voce tare şi se invocă iniţiatorii sistemelor (Mikao Usui, Chujiro Hayashi, Hawayo Takata), ghizii spirituali şi toţi maeştrii ascendenţi pentru a trimite lumina lor binefăcătoare pentru vindecare fizică, mentală, emoţională, sufletească şi spirituală, pentru ghidare spirituală şi pentru protecţie.

9. Se invocă în palme Flacăra Argintiu-Violetă a lui St. Germain astfel: *„Sunt Flacăra Argintiu-Violetă a lui Saint Germain/ Sunt puritatea pe care Dumnezeu o vrea”.*

10.Se scanează de trei ori propria aură de sus până jos cu palmele astfel activate.

11. Se face *Gassho* şi se cere iertare tuturor fiinţelor, maeştrilor, energiilor, oferindu-le lumină, iubire, respect şi detaşare. Se intră într-o stare contemplativă.

12. Se face *Hatsurei Ho*.

13. Se realizează autotratamentul propriu-zis cu palmele pe poziţii, între trei şi cinci minute pentru fiecare poziţie astfel: pe coroană, pe ochi, pe urechi, pe ceafă, pe gât, pe inimă, pe plex, subombilical, inghinal, pe umeri, spate-faţă, pe rinichi, sacral, pe genunchi, pe tălpi. După încheierea fiecărei poziţii se sigilează cu CKR.

14. Se efectuează *Bastonul de Foc*.

15. Se aplică Simbolul Abundenţei, pe tot corpul, atât pe faţă cât şi pe spate. Se pot aplica şi alte simboluri din alte sisteme pentru diferite scopuri.

16. Se realizează meditaţia în mişcare, DKM.

17. Se realizează tăierea corzilor astfel: de trei ori în diagonală şi de trei ori pe fiecare mână.

18. Se energizează cristalele prezente în încăpere, muzica care se cântă, atmosfera, cărţi şi ce mai aveţi în cameră, se zâmbeşte propriului eu şi propriilor organe interne cărora le mulţumiţi pentru buna funcţionare şi pentru îndeplinirea îndatoririlor lor zilnice fireşti (Surâsul interior).

19. Se amplifică câmpurile energetice proprii prin vizualizare.

20. Se realizează tehnica Undo**.**

21. Se trimite lumină propriei persoane pentru ziua care urmează şi pentru tot restul zilelor „*pentru a mă simţi foarte bine, plin de lumină, compasiune, fericire, împlinire, pentru sănătate fizică, mentală şi psihică, pentru împlinire materială şi spirituală, pentru întâlnirea iubirii şi a persoanelor optime şi benefice şi pentru îndepărtarea tuturor factorilor agresori şi tuturor agresorilor de orice fel din viaţa mea*." Folosiţi HSZSN.

22. Se programează ca lumina să fie trimisă în scopul de mai sus atâta timp cât se va lăsa muzica de relaxare să cânte, indiferent de nivelul volumului acesteia. (Puteţi condiţiona programarea după propria dorinţă: „*atâta timp cât există acest ghiveci în cameră", „atâta timp cât nu schimb eu şi numai eu această programare*")

23. Se umple un pahar cu apă sau sifon, asupra lui se plasează simbolurile:

CKR+SHK+HSZSN+DKM+ ZO+ HA+ HT+ RA+ GN+ KR+ JA+ SH+OM+ DUMO+ CKR + DKM şi se ţine paharul unul – două minute între palme în timp ce se repetă:

*„Energizez apa din acest pahar pentru a-mi umple de lumină interiorul corpului, pentru a mă curăţa de toate reziduurile fizice şi energetice dăunătoare care nu îmi mai folosesc, pentru a-mi proteja toate ţesuturile de energii malefice şi de factori agresori, pentru a mă calma şi linişti, pentru a-mi oferi o stare de pace interioară şi de relaxare permanentă, un somn bun şi odihnitor."*

Apoi se bea această apa păstrând un uşor surâs pe buze.

24. Se mulţumeşte tuturor maeştrilor ascendenţi şi ghizilor de lumină pentru pentru asistenţa acordată şi se cere sprijinul sursei Reiki în toate momentele vieţii care vor urma.

25. Se vizualizează situaţiile zilei următoare într-o lumină benefică. Acum este momentul trimiterii de lumină în trecut, în viitor sau la distanţă pentru diferite probleme sau situaţii personale care îşi vor găsi astfel rezolvarea cât mai rapid.

26. Se realizează Gassho şi se face CKR, plin de respect încheindu-se autotratamentul Reiki.

## COMBINAŢII

**<u>Nu uitaţi, folosiţi simbolurile + intenţia!</u>**

*Dacă folosiţi simbolurile REIKI fără a numi o intenţie, ele au ca efect doar o mărire a cantităţii de energie dar care nu ştie în care direcţie să se ducă.*

**<u>PROIECTE</u>**

Meditaţia cel puţin o dată pe săptămână, pe simbolul Halu poate ajuta în realizarea tuturor acestor scopuri.

**Gnosa** aplicat pe proiectele Reiki, pentru propria persoană aduce amplificarea stimei de sine, respectul față de propria persoană, eliminarea grijilor, acestea având ca efect la amplificarea performanțelor personale

Se spune că folosind **CKR**, o dată în senul acelor de ceasornic şi o dată invers acelor de ceasornic, poate fi util pentru materializarea lucrurilor de care aveți nevoie în viață.

**KRIYA** se foloseşte pentru materializarea proiectelor practice de orice fel şi realizarea lor sigură, este simbolul care intermediază, în plan Divin, *îndeplinirea dorințelor materiale*.

- **KRIYA** aplicat pe persoană se face pentru împlinirea dorințelor. **KRIYA** aplicat pe chakra 7, înainte de meditația pentru manifestare, atrage din astral ce este benefic şi ceea ce meritați, de asemenea ajută în alegerea variantei corecte dintr-o multitudine.

- **RAMA** + **KRIYA** + **SHANTI**, pentru a obține un proiect; uşurează şi armonizează realizarea proiectului. Această combinație, deci, poate aduce armonie în realizarea scopurilor, ajutând la atingerea lor, aparent fără efort.

## INIȚIERI LA DISTANȚĂ

**- HSZSN + SHK** cu intenția de a deschide dimensiunea către persoana care este de acord cu inițierea (la ora stabilită de comun acord). Pacientul stă pe scaun cu palmele în Gossho sau întins şi relaxat, atent la senzații: „Sunt de acord să primesc inițierea în Reiki Usui gradele…, de la…(numele Maestrului)".

## PENTRU DEZVOLTARE PERSONALĂ

- **Mudra lui Buddha**: Degetul mare peste degetul mic şi cel inelar care sunt îndoite spre palmă, celelalte degete ținute drepte şi unite, în sus, ca atunci când ridicați mâna la şcoală. Această mudra aduce centrare, echilibru şi amplifică puterea de concentrare şi creşte nivelul conştiinței de sine. Energia curge direct spre inimă şi induce bucuria, dar este folosită în special pentru **deschiderea celui de-al treilea ochi**. Aşezați-vă confortabil cu picioarele încrucişate sau stând pe un scaun cu spătar. Coatele în dreptul trunchiului, între brațe şi antebrațe un unghi de 30°, antebrațele paralel unul cu celălalt, spatele drept. Nu trebuie nimic forțat, totul trebuie să fie confortabil pentru dv. Concentrați-vă pe cel de-al treilea ochi şi pronunțați mental (către cel de-al treilea ochi) Sa Ta Na Ma (Infinitul, Viața, Existența, Moartea, Renaşterea, Iluminarea). Puteți practica fără această mantră dar atenția trebuie să fie pe cel de-al treilea ochi, timp de 10 minute, apoi inspirați adânc, expirați, deschideți şi închideți pumnii de câteva ori şi relaxați-vă.

- Pentru a vă dezvolta conştiința psihică şi *capacitățile intuitive*, lucrați asupra celui de-al treilea ochi. Desenați CKR şi SHK în palme şi activați-le, țineți o palmă pe frunte şi una în spatele capului, paralel cu prima. Vizualizați cum energia curge prin palmele în chakra celui de-al treilea ochi, intenționați ca Reiki să vă ajute să vă dezvoltați uşor şi în siguranță intuiția pentru binele dv. suprem. Rămâneți un timp în această poziție şi permiteți energiei Reiki să acționeze. Nu depăşiți limita de suportabilitate a propriului corp, dacă exagerați puteți avea dureri de cap. Pentru a vă dezvolta intuiția puteți crea un proiect, scriind pe o hârtie dorința: „*Doresc să îmi dezvolt intuiția,*

*uşor şi în siguranţă, pentru binele meu suprem*". Zilnic daţi energie acestui proiect, ţinând în palmele activate coala de hârtie sau puneţi-o într-o grilă de cristale.

**- Pentru motivarea de sine** - desenaţi CKR pe frunte, spunând de trei ori mantra simbolului, cu intenţia ca Reiki să vă ajute să vă creşteţi motivarea la modul general sau în sarcini precise.

**- Pentru a vă creşte memoria** - desenaţi CKR deasupra capului (spunând de trei ori mantra simbolului) sau SHK pe chakrele creştetului şi ale frunţii, (spunând de trei ori mantra simbolului) cu intenţia ca Reiki să vă ajute să aveţi o memorie mai bună la modul general sau să vă amintiţi ceea ce aţi uitat. De asemenea pentru a memora pasaje dintr-un curs, desenaţi Gnosa pe ele (pasaje) sau pe fiecare pagină, sau desenaţi SHK pe chakrele creştetului şi celui de-al treilea ochi şi deasupra pasajelor, capitolelor, informaţiilor pe care trebuie să le învăţaţi, (spunând de trei ori mantra simbolului), cu intenţia ca Reiki să vă ajute să *învăţaţi*.

**SHK** pentru rememorarea oricărui lucru care a fost uitat, *pentru a vă aminti ce aţi făcut cu un anumit lucru* (unde l-aţi lăsat sau uitat) se poate aplica simbolul *pe Ajna*, cu intenţia de a vă aduce aminte respectivul lucru.

- **JAVA** + rugăciunea de la ora 24 îndreptată către Dumnezeu Tatăl cu intenţia de a vă recăpăta total LIBER ARBITRU şi a avea discernământ total.

**- Pentru a înţelege ce anume transmite** un autor prin opera sa, desenaţi pe palme HSZSN, SHK şi CKR, plasaţi o palmă pe frunte şi una pe ceafă, spuneţi de trei ori mantra fiecărui simbol, imaginându-vă în acelaşi timp cum simbolurile vă pătrund în cap, cu intenţia ca Reiki să vă ajute să înţelegeţi. Aceeaşi metodă şi pentru a cere ca Reiki să vă ajute să vă împliniţi ţelurile, visurile şi ambiţiile.

- Gnosa aplicat pe proiectele Reiki, pentru propria persoană - *amplificarea stimei de sine, respectul faţă de propria persoană, eliminarea grijilor, amplificarea performanţelor personale*.

- Gnosa aplicat zi de zi deasupra chakrei coroană aduce *conştientizarea.*

- Pentru a vă dezvolta *comunicarea interpersonală,* **Gnosa + Chika So**, pe chakra gâtului.

- Gnosa pe palme şi pe chakra celui de-al treilea ochi, dezvoltă **capacitatea de creaţie artistică** (aceeaşi metodă poate fi folosită rezolvarea temelor pentru acasă, pentru realizarea referatelor, lucrărilor, proiectelor etc).

**- GNOSA+CKR+HSZSN** creşte capacitatea mentală

**- SHANTI + CKR + SHK + DKM** - pentru curăţarea chakrei 6 şi pentru a vă dezvolta telepatia .

**- Gnosa + OM + Dai Ko Myo Tibetan** – pe chakra 7, pentru eliberarea de agresiunile mentale, eliminarea gândurilor şi schemelor comportamentale induse.

**- HARTH + HSZSN** cu intenţia de a vă vindeca sufletul, inima, pentru a avea puterea să îi ajutaţi pe alţii.

**- HARTH** în dreptul chakrei celui de-al treilea ochi şi în dreptul chakrei inimii, zi de zi, dezvoltă **intuiţia**.

**-Sei-He-Ki** desenat **dublu**, în oglindă, deasupra capului, pe chakra coroanei **egalizează emisferele cerebrale.**

**- HARTH + JAVA** împiedică manipularea emoţională exterioară

-**HALU** asupra chakrei inimii (Anahata) şi asupra chakrei gâtului (Visshuda) – pentru a vă accepta aşa cum suntem.

Se foloseşte **Shanti** pentru a trimite PACEA în trecut, pentru eliberarea de ataşamente pentru a face loc vindecării. Este simbolul de detaşare, pentru a vă accepta trecutul şi prezentul. Shanti aplicat în chakra coroanei şi pe tot corpul eliberează de *furie, ură şi supărare*.

**-SHK + CKR**- pentru stabilizare mentală, linişte sufletească în cazuri de decompensare fizică sau mentală.

**- HT +SHK+ SSK+ DKM** - redă dorința de a trăi, fericirea şi scânteia energiei şi a mişcării, prin acțiune directă asupra sufletului.

**- JAVA** împins în chakra 6, în mijlocul creierului oferă claritate mentală, elimină dependența de alte persoane, curăță rațiunea, creşte discernământ.

**- SHK + CKR** - înlătură supărarea şi îngrijorarea. ***SHK*** produce stabilizare mentală iar, ***CKR*** energizează şi armonizează. (Această combinație se face de câte ori este nevoie în cazuri acute, **dureri foarte puternice, accidente** etc… În cazul durerii persoana activată priveşte locul dureros şi face cu mâinile această combinație până dispare durerea. Combinația se foloseşte de asemenea pentru **linişte sufletească** în cazuri de slăbiciune fizică sau mentală.

**3 x (SHK + CKR) + 1 x ((HSZSN + CKR).** Unde, **3 x (SHK + CKR)** înlătură supărarea şi îngrijorarea, iar **1 x (HSZSN + CKR)** ajută la refacerea corpului. Aceste două combinații se folosesc împreună. Se ține o mână la ceafă iar cu cealaltă se desenează deasupra frunții persoanei tratate combinațiile de mai sus. După ce s-a desenat aceste combinații se stă cu o mână pe frunte şi cealaltă pe ceafă timp de 10 minute. (10 sesiuni, primele 3 sesiuni trebuie să se facă la un interval de cel mult o zi (câte una pe zi)).

3x(SHK+CKR) şi 1x(HSZSN+CKR) asigură *protecția universală şi stabilizarea mental* - emoțională concomitent cu stimularea transformării (*regenerării*) universale a celor 3 planuri exterioare (fizic, emoțional şi mental concret) conform proiectului ideal aflat pe planurile interioare, se produce eliberarea de condiționările negative ale trecutului şi de eventualele îngrijorări ale viitorului. Se poate folosi atât pentru eliberarea de legăturile karmice sau dense din trecut, cât şi pentru desfăşurarea proiectelor viitoare în condiții optime din punct de vedere universal.
Pentru: evenimente trecute sau din prezent, proiecte în desfăşurare sau proiecte viitoare, îngrijorării pentru viitor.)

- **Unirea Sinelui cu partea conştientă**: o mână sub cap, alta sub ombilic (Hara) şi se dă Lumină. Astfel veți avea acces la informații prețioase despre diverse probleme.

**<u>TELEPATIE</u>**

**- GNOSA** pe chakra 5.

- **GNOSA** pe chakra 6 şi **CHIKA SO** pe chakra 5 creşte capacitatea de a recepționa mesajele telepatice,

- **SHANTI + CKR + SHK + DKM** – pe chakra 6.

- **Cho Ku Rei+Sei He Kei +Hon Sha Ze Sho Nen**, cu intenția de creşte transmisia telepatică.

- **Gnosa + Chika So** aplicate pe termen lung, zi de zi, pe chakra de emisie (chakra Vishuda - chakra gâtului), creşte capacitatea de emisie telepatică

- **Gnosa** aplicat pe chakra celui de-al treilea ochi+ **Chika So** pe chakra gâtului, se poate amplifica atât capacitatea de recepţie, cât şi cea de emisie telepatică.

**PENTRU A PUTEA MĂSURA RADIESTEZIC**

**-CKR+SHK+HSZSN** şi trimiteți lumină programului care împiedică capacitatea de a măsura, cu intenția de a se şterge. (Pentru a putea măsura corect: faceți o rugăciune, intrați în alfa (astfel încât să nu vă deranjeze zgomotul din jur), răriți-vă respirația, apoi măsurați cu ansa.)

**COMUNICARE INTERPERSONALE**:

- **GNOSA+Chika So** pe chakra gâtului.

- **JAVA+CHIKA SO** pe pe chakra gâtului, pentru a înțelege modul de gândire şi opiniile celorlalți, armonizează comunicarea astfel.

**RELAȚII**

- **Java** + **Chika So** în dreptul chakrei gâtului - pentru a înțelege modul de gândire şi opiniile tuturor celor cu care intrați în contact

**- Harth + Chika So + Shika Sei Ki** aplicat *pe relația dintre* copii/copil şi părinți/părinte pentru a îmbunătăți relația.

**- GNOSA+CKR+HSZSN** pentru o relație bună.

**- Harth + Chika So + Shika Sei Ki+DKM**, aplicată combinația pe entitatea relației cu intenția ca relația să fie sănătoasă, luminoasă, plină de iubire, înțelegere, afecțiune, comunicare.

- „*Relația mea cu* (nume), *să fie sănătoasă, luminoasă, plină de iubire, înțelegere, afecțiune, comunicare*" apoi se aplică **Harth + HSZSN** pentru a face o transmisie energetică relației în sine, crescând iubirea şi, rezolvându-se astfel mai uşor problemele ce apar între partenerii ce creează relația.

**SUFLET**

**- Zo** + **HSZSN** - pentru a transmite o puternică energie vindecătoare

**- Halu + Zonar** - elimină energiile conexe traumelor (abuzurile fizice sau sexuale) fără să fie nevoie de reactualizarea traumei.

- **SHK+ SSK+ HARTH**, pe suflet pentru curățarea sufletului

(- **SHK+ SSK+ HARTH** se activează pe suflet; toate simbolurile cunoscute se activează în palme şi se emite către sufletul pacientului. (Aceeaşi metodă şi pentru vrăji pe suflet, folosind intenția şi un algoritm de anihilare a acestui program malefic. „*Se anihilează cu Lumina Duhului Sfânt ce curge prin palmele mele toate programele malefice făcute pe sufletul lui* (nume). Sau personal: „*Doamne, te rog, trimite-mi mie păcătosul/păcătoasa, Lumina de la Duhul Tău cel Sfânt să spele, să curețe şi să distrugă tot ce este malefic şi dăunător pe sufletul meu. Amin*.")))

- **CKR+ SHK + HSZSN** se deschid dimensiunile către locul unde se află *sufletul furat (cu intenția de a recupera sufletul furat.*

Senzația de oboseală, de somn, de moleşeală, de slăbiciune, de durere în piept, scăderea randamentului fizic şi intelectual, scăderea capacității de concentrare şi de memorare, pot fi semne ale furtului de suflet.

Se curăță de toate programele malefice şi legăturile aflate pe el. Abia apoi se cheamă sufletul înapoi. Se activează toate simbolurile cunoscute pe el, sau **SSK+HARTH+ ZONAR+ HALU + RAMA+ CRUCEA**. Se cheamă Arhanghelii în ajutor. Sau se poate cere, cu palmele spre cer: „*Te rog Doamne trimite în palmele mele sufletul curat, limpede, strălucitor, refăcut, ce L-ai dăruit lui* (numele) *pentru a-şi putea îndeplini misiunea pe care tu Doamne I-ai dat-o. Amin*.” După ce simțiți că sufletul a ajuns în palme, mentalizați că intră în chakra inimii. „*Se implementează sufletul de la Dumnezeu pregătit pentru această persoană în toate structurile, câmpurile, organele şi zonele acestui spirit pentru ca aceasta să îşi poată continua misiunea pe Pământ după Voia Lui Dumnezeu. Amin*.”)

- **SHK+SSK+DKM+HARTH –** pe chakra inimii, redă fericirea şi dorința de a trăi acționând asupra sufletului şi **SHK+SSK+DKM+HARTH -** pe suflet, îl reface

**- Cho Ku Rei + Sei He Ki + Hon Sha Ze Sho Nen + Zonar + Halu** - Emisia de energie sub formă de lumină către momentul abuzului, rugând Arhanghelii Gabriel şi Rafael să vă ajute să acceptați situația, detaşându-vă de aceasta şi să vindecați tot ceea ce este „stricat” în dv. de acea situație. (**Halu -** pentru tratamentul suferințelor induse de abuzurile de orice natură, în special de cele sexuale.)

**- Cho Ku Rei + Sei He Ki + Hon Sha Ze Sho Nen** cu *intenția* de a anihila efectele negative ale acelui moment traumatizant (despărțire, accident, etc.)

- **Shika Sei Ki** pe chakra inimii pentru a o deschide şi curăța **+ HARTH** pentru a reface sufletul + **SHANTI** (pace)

**- SHANTI + HARTH** pe chakrele 4 şi 6 cu *intenția* de a a linişti sufletul.

**- GNOSA + SHANTI + JAVA**, scade durerea şi recuperează sufletul după o despărțire de un partener care nu vă merită dragostea.

**- HSZSN + ZONAR + SEI HE KI + SHIKA SEI KI + SHIKA SO + HARTH**, pentru recuperare psiho- emoțională după decesul unei persoane dragi. Rugați-l pe Arhanghelul Gabriel să ajut persoana decedată şi pe dvs să vă recuperați.

**-** Faceți meditații pe simbolul **HALU** pentru a ieşi la suprafață traume „astupate”, de care nu sunteți conştienți. Atunci când conştientizați trauma, situația, aplicați pe acesta: **CKR + SHK + HSZSN + ZONAR + HALU**, rugându-i pe Arhanghelii Gabriel şi Rafael să vă ajute să acceptați situația, să vă detaşați, să se vindece tot ce e corupt în structurile dvs.

**-** Vizualizați momentul traumei, agresiunii,etc., mental vizualizați aplicate pe acea situație, simbolurile *Cho Ku Rei+ Sei He Ki + Hon Sha Ze Sho Nen* însoțindu-le de intenția de a anihila efectele negative ale acelui moment, mențineți câteva minute, imaginați-vă apoi un final fericit al situației.

- Pentru a face față fricii sau pentru a nu avea coşmaruri folosiți: **Shanti + Zonar, SHK+ Harth**.

- Sufletul, se spune că, se poare pierde nu numai prin iubiri, despărțiri, tristeți... ci şi atunci când dorim ceva şi nu îl putem lua sau avea: o pereche de pantofi, o poşetă, un domn, o doamnă... Este recomandat să se recupereze sufletul din toate locurile prin care a fost lăsat. Se poate aplica **CKR** sau **Crucea** cu *intenția* de a recupera sufletul, i se dă Lumină, se face Rugăciunea de aur (Rugăciunea de la miezul nopții), i se creşte puterea prin fapte bune, meditații, etc.

**DRAGOSTE**

- **RAMA** pe chakra sacrală pentru a reaprinde pasiunea în cuplu
- **KRIYA** între două persoane pentru împăcare şi armonie.
- **Harth**, oriunde e nevoie de dragoste, relaxare, calm.

**CHAKRE**

*„Se curăță şi se activează această chakră cu Lumina şi Iubirea Sfintei Treimi atât cât îi este îngăduit de Dumnezeu", sau „Se curăță şi se activează chakrele acestei ființe cu Iubirea şi Lumina Sfintei Treimi, astfel încât să funcționeze atât cât este îngăduit de Dumnezeu", sau „Activez şi curăț chakra aceasta 100%, cât vrea Dumnezeu"*. Pentru curățare se fac toate simbolurile din Reiki pe chakra respectivă; pe gât - *Shi Ka So,* pe inimă - *Shika Sei Ki.*

- Chakrele se deschid cu simbolul **SHK**, de preferat urmat de **CKR**, pentru sigilare. Dacă nu se deschide cu SHK, maeştrii pot folosi simbolul **DKM Tibetan**.

- *Curățarea chakrei*: pe lângă simbolurile de mai sus, se poate folosi **SHANTI** care curăță, echilibrează, deschide şi stabileşte sensul de rotație corect al chakrei.

- *Pentru chakra inimii*: SHK, SSK, Harth, Shanti

- *Pentru Chakra gâtului*: SHK, Shika-So, Shanti

- **DKM+ CKR+ SHK+ HSZSN+ OM+ HARTH**, în creştetul capului *pentru a deschide chakra 7* către Sursa de Lumină.

- **CHR + SHK** pe chakre pentru protecția şi curățarea chakrelor.

- **RAMA** pe chakre pentru tăierea corzilor şi a legăturilor de pe chakre.

- **ZONAR + HALU** pe chakre pentru curățare şi vindecare.

- **Sei-He-Ki**, care deschide chakra, apoi **Shika-Sei-Ki**, care o curăță, apoi **HARTH** pentru refacerea sufletului.

-**ANTAHKARANA YIN + Sei He Ki** curăță chakra celui de-al *treilea ochi*, echilibrează mentalul, elimină efectele traumelor emoționale suferite în orice timp (copilărie sau în trecutul karmic).

- **SHANTI + CKR + SHK + DKM** - pentru curățarea chakrei VI

- *Mudra lui Buddha*: Degetul mare peste degetul mic şi cel inelar, celelalte degete ținute drepte, în sus, ca atunci când ridicați mâna la şcoală. Aceasta deschide şi amplifică fluxul de lumină către chakra inimii, ajutând la deblocarea sa, şi un efect purificator al chakrei celui de-al treilea ochi.

Mantra îşi amplifică efectul dacă în timpul efectuării ei vă concentraţi atenţia asupra respectivului centru energetic, intonând mantra **Ta- Na- Ma- Sa**.

- **SHK** X 3, **CKR** X 3, pentru a trata plexul solar.

- *Se pot folosi pe chakre*:

Pe chakra 1- **RAMA**. Pe chakra 2 **HALU** pentru agresiuni sexuale, RAMA pentru reaprinderea pasiunii. Pe chakra 3- **JAVA** elimină responsabilităţile greşit înţelese („e datoria mea să...”). Pe chakra 4 se pot aplica în diverse scopuri: **HART**, **Shika Sei Ki, SHK, SHANTI** (pace sufletească). Pe chakra 5 - **CHIKA SO**. Pe chakra 6: **SHANTI, HALU** pentru protecţie, împotriva manipulării şi a agresiunii mentale, sau se poate folosi **KRIYA**. **JAVA** împins în această chakră, în mijlocul creierului oferă claritate mentală, elimină dependenţa de alte persoane, curăţă raţiunea, creşte discernământ. Pe chakra 7 – orice simbol; **SEI HE KI** dublu în oglindă; **HART** pentru poftă de viaţă; **JAVA** dublu în coroană sau împins din chakra 7 pe coloană cu intenţia de a elimina preconcepţiile, superstiţiile, dă detaşare.

Pe chakrele 1, 2, 3 **RAMA** + **SHANTI** pe chakrele 4, 5, 6, 7, pentru a echilibra întregul corp, pentru eliminarea lapsusurilor.

- **SHANTI** pe toate chakrele, faţă, spate – pentru deblocare

- **SHANTI** pe chakra 6, o deschide şi poate oferi clarviziune, la timpul potrivit (meditaţia pe vârful unghiului simbolului, înfipt în Ajna, alungă insomnia dar dezvoltă şi clarviziunea).

- **SHANTI** pe chakra inimii elimină teama de viitor, aduce pace în suflet, elimină frica, panica.

- **KRIYA** pe chakra 6, îndepărtează rezistenţele şi creşte concentrarea, aduce armonia.

- **AUM** repetat de 3 ori, deschide chakra 7, curăţă aura şi mediul.

- **Şarpele de foc** pe chakra 6, împotriva hipnozei.

Pentru a deschide spre Lumină antichakrele, se fac toate simbolurile ştiute pe ele.

**<u>KARMIC</u>**

**- CKR+SSK+HSZSN+ZO -** pentru o problemă dintr-o altă viaţă, direcţionând transmisia de energie şi lumină în viaţa respectivă asupra cauzei care a generat problema.

**- Zo** + **HSZSN** - pentru traumele emoţionale din trecutul karmic.

-**Shanti** pentru a trimite PACEA în trecut, pentru a vă elibera de ataşamente şi a face loc vindecării. Este simbolul de detaşare, pentru a accepta propriul trecut şi prezent. Aplicat în chakra coroanei şi pe tot corpul vă eliberează de *furie, ură şi supărare*. (Se foloseşte pentru trecut împreună cu **HSZSN**)

**<u>VIEŢI VIITOARE ŞI ANTERIOARE</u>**

- **GNOSA + HSZSN** către vieţile viitoare cu intenţia să valorificaţi toate forţele mentale, fizice, spirituale avute.

- **ZONAR+HSZSN** cu intenţia de a direcţiona energia în viaţa anterioară, asupra cauzei care a generat o anume problemă în această viaţă.

**DEPENDENȚE, ADICȚII**

În cazul dependenței, se va face obligatoriu tratament întregului corp *pentru dezintoxicare mentală şi fizică*. Se va lucra, de asemenea pe fiecare chakră. Utilizați următoarele poziții:

1: aplicați mâinile paralele, la dreapta şi stânga nasului.

2: aplicați palmele pe partea din față a gâtului (puteți să nu-l atinge dacă simțiți un disconfort).

3: o palmă este plasată pe ultimele coaste pe partea dreaptă, cealaltă palmă imediat sub ea, mai jos.

4: o palmă este plasată deasupra ombilicului, cealaltă palmă sub ombilic.

5: palmele plasate între umeri şi omoplați.

6: palmele plasate pe omoplați.

7: palmele plasate pe ultimele coaste (mai sus rinichi).

**-Harth + HSZSN-** pentru a trimite energie pt rezolvarea dependenței: tutun, alcool, droguri (cu condiția ca pacientul să-şi dorească la nivel de SINE acest lucru)

- **JAVA + HARTH** dă rezultate bune în toxicomanie şi dependențe

- **Harth** - se foloseşte pentru dezvoltarea obiceiurilor sănătoase (scrieți numele obiceiului pe hârtie, faceți Harth pe hârtie țineți între palmele activate hârtia şi faceți simbolul pe hârtie)

- **Harth** pe chakra inimii cu intenția de a dezvolta obiceiuri bune.

- **SHK** - se foloseşte pentru eliminarea unor tabieturi sau adicții nocive (fumat, cafea, alcool, ticuri etc.). Prin plasarea palmelor activate cu SHK în pozițiile H (Head, Cap - C), însoțite de intenția de a vă elibera de tabietul respectiv, „*Aplic acest simbol/ tratament pentru a mă putea lăsa uşor de fumat*".

- **SHK + CHIRYO HO + NENTAT SU HO + HALU** cu intenția de a vă elibera de un obicei nesănătos. Cu acelaşi scop : **HALU + HARTH + JAVA.**

- În picioare sau întinşi, comozi, închideți ochii, respirați încet şi profund. Plasați o mână pe frunte (deasupra celui de-al treilea ochi) şi pe cealaltă la ceafă (la baza craniului).

Rugați Reiki să vă împliniți țelul (să eliminați un obicei prost) pentru binele dvs suprem. Repetați afirmația cu voce tare, constant, în timp ce păstrați această poziție pentru câteva momente. „*Renunț la nevoia de a*... (obiceiul prost, de exemplu, fumatul)".

Luați mâna de pe frunte, însă țineți în continuare cealaltă mână la baza craniului. Meditați câteva minute, permițându-i fluxului Reiki să curgă şi vizualizați-vă cât mai clar posibil şi simțiți bucuria reuşitei, ca şi cum v-ați îndeplinit țelul şi ați eliminat un obicei prost. Lăsați imaginea „noii dvs persoane (nefumătoare)" să devină foarte clară în mintea dvs.

Creați o imagine care înşiră toate lucrurile noi şi minunate pe care le-ați putea face, toate beneficiile acestei reuşite. De exemplu în cazul fumatului: economie bănească, haine noi, ten mai curat şi luminos, eliminarea mirosurilor urâte, vitalitate, respirație mai profundă şi proaspătă, etc.

În final, se adoptă poziția *Gassho* şi se aduce mulțumiri Reiki. (Aceeaşi metodă şi pentru motivare, memorie şi dezvoltare personală.)

## CONTACTUL CU ENTITĂȚI SPIRITUALE

**- Harth + HSZSN** cu intenția de a trimite energia acestor simboluri către entitățile spirituale (Sfânta Fecioara Maria, Guanyin), pentru a lua legătura cu ele, pentru a cere binecuvântarea lor şi pentru ca inima dvs. să fie vindecată pentru a putea să îi ajutați pe alții.

**- Chika So + CKR + SHK + HSZSN** pentru a înlesni comunicarea cu orice entitate din univers căreia doriți să-i adresați o întrebare, să purtați un dialog sau căreia vreți să îi cereți ajutorul.

**- DKM + CKR + SHK + HSZSN + DKM** - trimite Lumina către îngeri.

Pentru a contacta un Arhanghel şi a-i se adresa orice întrebare, trimiteți acestuia simbolul Karuna pe care-l guvernează, dă posibilitatea de-a-l contacta şi de a i se adresa orice întrebare.

**- GNOSA+Chika So** creşte comunicarea şi capacitatea de a înțelege mesajele.

**- GNOSA+DKM** pe chakra 7, recepționarea şi înțelegerea mesajelor divine.

## FURTUL DE ÎNGERI

**- CKR+ SHK+ HSZSN+ DKM+ CRUCE**, cu intenția de a deschide Sursa, de acolo mentalizați cum Lumina coboară peste îngerii furați sau legați oriunde ar fi ei în Univers condiționând energia să dezlege, să curețe, să anihileze şi să îndepărteze tot ce este făcut ca îngerii aceştia să nu fie liberi, să nu vă mai poată ajuta şi să nu poată sta cu dvs. după cum a rânduit Bunul Dumnezeu. Sau puteți aplica metoda distanței, mentalizând îngerii între palme şi folosind mental algoritmul: „*Se anihilează toate legăturile, toate programele malefice, toți algoritmii malefici şi toate condiționările negative şi se eliberează îngerii mei primiți prin Drept Divin de tot ce este făcut pentru a-i înrobi şi zăvorî, şi să se întoarcă la mine pentru a-şi îndeplini misiunea pentru care au fost trimişi de Dumnezeu. Amin*.” Se vizualizează îngerii păzitori cum sunt dezlegați, tăinduli-se legăturile cu o foarfecă de Lumină, vedeți Lumina ce coboară de Sus se îndreaptă către ei şi rostiți mental: „*Cu Lumina Duhului Sfânt se curăță îngerii mei de toate programele şi condiționările negative. Amin*.”

## PENTRU PROTECȚIE

(**SHK + CKR** se foloseşte ca **protecție universală** amplificată.)

**- SHK+ CKR** - se aplică pe pereți, tavan, podea, iar în mijlocul camerei se desenează **Dai-Ko-Mio sau CRUCE**, pentru protecția şi pentru purificarea spațiilor

**- SHK + CKR** curăță orice spațiu de energii negative.

**- RAMA** pentru purificarea spațiilor se face în colțuri şi în centru (va apare câte un Arhanghel în fiecare loc unde este făcut).

**- Zonar + Halu+Rama -** pentru protecție.

**- DKM + CKR + DKM**, conectează la Domnul Iisus.

**- Cho Ku Rei + Sei He Ki** - creează un câmp de protecție psihică foarte puternic şi de efect prelungit

**- CKR -** pe obiectul pe care doriți să-l protejați de hoți (cu această intenție)

**- CKR** - aplicat cu intenția de a proteja un loc favorit (un loc în casă, o bancă în parc) pe care nu doriți ca altcineva să vi-l ocupe

**- CKR** - pentru a „rezerva” pentru dv., un obiect pe care ați vrea să-l cumpărați şi nu aveți bani la dv., folosiți intenția să vă aştepte un timp anume până ce îl cumpărați.

**- SHK + CKR** - se foloseşte ca protecție universală amplificată

- **CKR + Sei-He-Ki** deschide, curăță şi protejează chakrele

**- Rama + Java** pentru - protecție împotriva calamităților naturale

**- Halu + Cho Ku Rei** pentru protecția împotriva animalelor agresive (desenați între dv. şi respectivul animal)

**- SHK + DKM** pentru protecție atunci când intrați în clădiri nefamiliare, în momentul unor oferte de afaceri importante.

*Pentru curățarea spațiilor*: – pe pereți: CKR

– pe tavan: CKR

– pe podea: CKR+ SHK+ CKR

– în centrul încăperii: CKR

– în colțurile de sus: RA

– pe tavan: RA

– în centrul încăperii: ZO+ HA+ HT+ RA+ DKM.

## ANIMALE AGRESIVE

**- HALU + CKR**, între dvs şi animal (nu se mai apropie).

## VINDECARE FIZICĂ (BOLI)

Este recomandat ca la începutul terapiei să conectați pacientul la Sursa de Lumină, prin activarea în chakra coroanei pacientului, **DKM Tibetan + DKM+ CKR+ SHK+ HSZSN+ GNOSA+ HART+ OM+ CRUCE**. Se mai pot folosi simbolurile **SHK+ JAVA+ OM+ DKM** desenate dublu în chakra coroanei pentru echilibrarea emisferelor cerebrale. Apoi este indicată direcționarea energiei pe canalul principal şi pe picioare până la tălpi şi se umple pacientul de Lumină începând cu zonele capului, gâtului, pieptului până jos la picioare. După care se deschid chakrele principale, pentru a facilita ieşirea energiilor negative din corp, chakrele organelor afectate sau bolnave şi chakrele picioarelor pentru ca energiile negative să se poată scurge în pământ. Deschiderea chakrelor se face folosind simbolurile **SHK+DKM Tibetan + SHANTI**. Apoi se curăță, cu ajutorul palmelor şi a minții, energiile malefice ce ies prin acestea, apropiind palma de chakra respectivă, şi la o distanță de 20 de centimetri se îndreaptă degetele spre corp şi se apucă energia negativă între degete şi apoi aruncând-o în dimensiunile inferioare. Se activează în palme simbolurile **DKM+ CHR+ ZONAR + HALU**, se ridică palmele deasupra pacientului, vizualizând cum din palme izvorăşte un duş de Lumină ce curăță energiile malefice din biocâmpuri. Se poate folosi şi tehnica scanării pentru a detecta dacă au rămas energii negative şi se curăță. Pe toate zonele cu probleme se activează **ZONAR + HALU** şi se cheamă Arhanghelii Gavril şi Rafail şi se cere ajutorul lor şi a tuturor îngerilor vindecători. Alinierea şi aranjarea chakrelor şi a biocâmpurilor de protecție se face folosind **Şarpele de Foc** pe partea anterioară a corpului şi activarea simbolului **Dragonul de Foc** pe partea posterioară a corpului. Se poate activa, pentru *îndepărtarea şi curățarea*

*de entități malefice,* simbolul **RAMA** pe toate chakrele şi se cere ajutorul Arhanghelilor luptători pentru a îndepărta toate entitățile malefice 100%. Se curăță sufletul; Se taie stringurile (corzile) pacientului pe față, spate şi lateral, folosind **Sabia de Lumină + RAMA**. Dacă este ceva ce nu puteți tăia, rugați Arhanghelii Mihail sau Rafail să vină în ajutor pentru această problemă.

**- Zonar + Halu + Harth +** (**Rama + CKR pe picioare**) - în încheierea unui tratament pe pacient pentru a-l readuce în corp şi a-l împământeni.

- **Cho Ku Rei** vindecă la nivelul corpului fizic, **Sei Hei Ki** la nivel emoțional, **Ho Sha Ze Sho Nen** la nivel mental.

**- HSZSN** + cu intenția de a trimite lumina problemei din trecut, **Zonar + Hon Sha Ze Sho Nen**+ rugându-l pe Arhanghelul Gabriel să trateze problema atât cât este permis de către Divinitate - în cazul unei probleme de sănătate ce a apărut ca plată sau ca lecție karmică. Se pot aplica intuitiv şi alte simboluri + **Cho Ku Rei** pentru împuternicire.

- **Cho Ku Rei + Sei He Ki + Shika Sei Ki + Harth + Dai Ko Myo -** tratament al problemelor *cardio-vasculare*; pacientul ar trebui să conştientizeze că neiubirea şi neiertarea i-au adus boala.

- **HART** vizualizat cât mai luminos deasupra capului, intră în cap, coboară prin coloană până la baza ei, revine în central capului, pentru *hipo şi hipertensiune*.

În momentul în care apare o boală, trebuie să trimiteți lumină şi să refaceți câmpurile, aplicați *Harth* care reface matricea inițială.

- **RAMA**, pe chakrele 1, 2 (în special), 3, elimină *confuziile, anxietatea, teama, agresivitatea, frustrarea, amnezia.*

**-** *Furie,* palmele pe chakrele 5 şi 4, desenați mental **SHK** cu intenția de a debloca sau înlătura energia negativă, sentimentele negative, apoi curățați şi energizați cele două chakre.

- **SHK** activat pe palme, apoi aplicați palmele pe locurile pe care doriți să se elimine *țesutul adipos* sau să remodelați, să *slăbiți*, cu intenția ca energia simbolului să ardă grăsimea de prisos, să o transforme în lumină pentru a fi reutilizată sau eliminată, după Voia lui Dumnezeu.

- **Gnosa + Gnosa** (Gnosa dublu) pe ambele mâini apoi aplicate pe chakra 7, trezeşte din *mahmureală, alungă gândurile parazitare, oboseala, ajută în superconcentrare.*

**- GNOSA** pe ambele emisfere cerebrale, cu intenția de a vindeca: probleme neurologice sau vegetative, somatice, atacurile de panică, sindromul premenstrual.

**- GNOSA+JAVA -** *insomnii, linişteşte, calmează.*

**- Cho Ku Rei** pe frunte, în dreptul chakrei Ajna, mențineți imaginea luminoasă a simbolului în această poziție pentru câteva moment – pentru nervozitate (aduce liniştirea).

**- Sei He Ki** aplicat pe Ajna şi pe proiecția ei dorsală, în caz de: lipsă a puterii de concentrare, scăderea capacității de memorare, oboseală mentală rapidă sau reducerea interesului pentru activități intelectuale.

-Pentru gripă lucrați pe chakra 6.

**RASĂ OMENEASCĂ, PLANETA PĂMÂNT**

- **CKR+HSZSN+DKM+KRIYA+HARTH+SHANTI** - poate armoniza întreaga rasă omenească

-**KRIYA + Hon Sha Ze Sho Nen** pe o hartă a globului pământesc sau a unei regiuni pentru a ajuta la elevarea spirituală a locuitorilor din zonele respective.

**DRUMURI**

**- Sei He Ki** pentru a deschide drumul dorit, de fiecare dată când se doreşte a avea acces liber la câmpul energetic al unui obiect, al unei situații sau al unei persoane.

- **ŞARPELE+ CKR+ SHK+ HSZSN+ DKM** (înaintea plecării în călătorii sau înainte de a pleca cu maşina) se trimite înaintea dvs. cu intenția de a deschide drumurile până la destinație după Voia Lui Dumnezeu. Se activează RAMA în fața dumneavoastră şi se trimite Arhanghelul Mihail să vă deschidă drumurile pentru a ajunge la destinație cu bine (fără întâmplări neprevăzute).

**VREME**

**- Rama + Java** - pentru protecție împotriva calamităților naturale

- **Cho Ku Rei** are capacitatea să schimbe temperatura sau starea vremii (vânt, ploaie, etc.), pentru aceasta, simbolul se aplică pe cer, cu intenția de a schimba vremea.

- Atunci când vă este foarte cald, puteți deschide (având la bază intenția de a vă răcori), folosind **SHK**, o dimensiune către Polul Nord, ceea ce va face ca temperatura să scadă. Dacă vă este frig, puteți deschide în acelaşi mod o dimensiune către o zonă geografică mai caldă.

**- RAMA + JAVA –** împotriva calamităților.

**BLESTEME**

**- DKM +CKR+ RAMA+ ZONAR+ HALU+ HARTH + CRUCE+ HSZSN**, activate în palme, cu intenția ca blestemul să fie anihilat, gândiți-vă sau vizualizați-l cum se micşorează, de topeşte şi sublimează (transformă) în Lumină. (Se foloseşte metoda distanței, vizualizând între palme blestemul. Se trimite Lumină zilnic timp de 10 -15 minute, atâtea zile cât sunt necesare pentru anihilarea blestemului. Se fac câte 3 (suprapuse una peste alta) Cruci de Lumină, mari, în față, spate, pe laterale şi deasupra capului şi se foloseşte algoritmul: „*Cu Lumina Duhului Sfânt ce curge prin palmele mele, se anihilează în totalitate toate blestemele personale şi de neam de pe acest om şi toate energiile, informațiile, algoritmii, programele malefice şi cele de reîntoarcere conținute de aceste blesteme, acum şi pentru totdeauna. În numele Tatălui, al Fiului şi al Sfântului Duh! Amin.*")

Blestemele se pot anihila la fel ca spațiile; îl puteți vizualiza sub ce formă doriți. Dacă este mic, înconjurați-l cu Lumină până când dispare, până îl topiți, până îl sublimați; dacă este mare, aplicați în interiorul lui toate simbolurile, iar atunci când Lumina şi puterea simbolurilor sparg blestemul, anihilați toate „cioburile" lui, tot cu lumină.

**VRĂJI, FARMECE**

- **CKR** + toate simbolurile Reiki
- **CKR** invers cu intenția de a scoate la lumină persoana, obiectul, în cazul în care legăturile sunt făcute cu Lumină
- **HSZSN** folosit contra magiei negre
- **ZONAR + HALU** cu intenția de a curăța corpul de farmece trimise. Se poate folosi **SHANTI** pe chakra a 6, în cazul în care farmecele sunt făcute pentru a nu vedea (că vi s-au făcut vrăji).
- **DKM** + **CKR** activarea palmelor, apoi aplicați pe chakrele 1 şi 2 **DKM** + **CKR** pentru a le deschide, cu intenția de a se elimina argintul viu. Se dă Lumină chakrelor a II-a şi I cu palmele activate. Pentru cei inițiați şi în Karuna activați palmele cu **ZONAR + HALU**, aplicați pe chakrele 1 şi 2 (față şi spate) **ZONAR + HALU**.
- **RAMA + HALU** pe chakra pe care simțiți că i s-au făcut „legături" pacientului. Arhanghelii Mihail şi Rafael, sunt rugați să taie şi să anihileze respectivele legături.
- **DKM+ CKR+ SHK+ HSZSN+ DKM** activate în palme, pentru cununi legate (se trimite Lumină la distanță cu algoritmul: „*Trimit Lumină pentru dezlegarea cununiilor lui (nume), după Voia Lui Dumnezeu, spre binele lui suprem*." Dacă sunteți inițiați în Karuna Reiki puteți trimite Arhanghelii cu sabie pentru a tăia astfel de aceste legături).
- **CKR + RAMA** se activează între victimă şi atacatorul psi, blocându-l astfel prin interpunerea Arhanghelului Mihail. Se pot invoca Arhanghelii Vindecători pentru refacerea câmpurilor sparte.
- Altă metodă de apărare contra „vrăjilor": **CKR+SHK+HSZSN+DKM**, deasupra chakrei 7 şi pe fiecare chakră în parte. Apoi **Zonar**+**Halu**+**Rama** pe fiecare chakră în parte şi deasupra chakrei 7. Simbolurile din Usui Reiki, deschid Sursa de Lumină pe dvs, vă curăță, elimină din structurile dvs., energiile negative. Cele trei Simboluri din Karuna conectează la Arhanghelii Gabriel, Rafael şi Mihail, iar prin intermediul lor se pot tăia legăturile energetice prin care atacatorul (vrăjitorul) s-a conectat la dvs. şi vă curăță, etc..

**VAMPIRI ENERGETICI** (= hărțuitori, plângăcioşii, cei care critică, cei care interoghează, cei care impun diverse interdicții, etc.)

- **CKR** invers pe atacator, în caz de furt de energie.
- **RAMA** pe tot corpul, față, spate.

**ALTELE**: (Combinația + intenția = rezultat foarte bun)

- Dacă doriți un răspuns, trimiteți lumină întrebării, desenând HSZSN + SHIKA SO şi cereți răspunsul. Veți ştii că e răspunsul corect deoarece rezonează cu dvs, curge liber, vă dă o stare de bine.
- **DKM + SHK + HSZSN + SKS +DKM** pentru întrebări nelămurite, pentru discuții cu alții
- **HSZSN + HALU** cu intenția de a anula efectele unui viol
- **ZONAR + HALU** cu intenția de a repara chakrele după un atac psihic, fizic, sexual.

***

# ALTE EXERCIȚII

**Determinarea mânii dominante**

Țineți la o distanță confortabilă, mâinile în fața dumneavoastră cu palmele spre corp. Fixați-vă ochii şi atenția pe palma stângă. Simțiți energia care curge din Univers în jos, în chakra coroană şi apoi curge în jos, în mâna dvs. Simțiți energia în palmă.

Faceți la fel cu palma dreaptă.

Palma în care simțiți senzații clare, puternice (caldură, răcoare, vibrații, etc.), este palma dominantă.

**Deblocarea energiei din mâini**

Relaxați, aşezați pe scaun cu picioarele pe sol, depărtate la o distanță egală cu cea a umerilor sau cu piciorele în lotus, palmele unite în rugăciune în dreptul chakrei inimii. Liniştiți-vă mintea. Pe inspirație imaginați-vă cum energia vine din Univers, intră în centrul Hara. Pe expirație mental dirijați energia în sus, în chakra inimii, de aici se deplasează spre brațe până în palme. Faceți acest exercițiu 15 minute. Apoi: rămâneți în aceeaşi poziție, pe inspirație luați energia din Hara şi o conduceți până în palme, pe expirație conduceți energia înapoi în Hara.

http://uniunespirituala.blogspot.com/
http://danais.uni.me

## Rugăciune de Dragoş Argeşanu

„Doamne, iartă-mi te rog toate greşelile cele de voie şi fără de voie, cele cu ştiința şi fără ştiință, cele cu neascultare.

Îmi cer iertare pentru tot ce Ți-am greşit Ție în viața asta sau altă dată, îmi cer iertare de la toate Puterile Cereşti pentru tot ce ați greşit în viața asta sau altă dată.

Îmi cer iertare de la toți oamenii pentru tot ce le-ați greşit în viața asta sau altă dată şi-L rog pe Dumnezeu să mă ajute să fiu iertat de cei care nu pot sau nu vor să mă ierte.

Îi iert pe toți oamenii care mi-au greşit în viața asta sau altădată şi-L rog pe Bunul Dumnezeu să mă ajute să îi iert pe cei pe care nu îi pot ierta.

Te rog, Doamne, ajută-mă să mă iert şi pe mine însumi (însămi) pentru tot ce ați greşit, atât cât crezi că merit.

Îmi cer iertare pentru întreaga mea familie şi neamul meu.

Îmi cer iertare de la viață, viețuitoare, plante şi animale.

Îmi cer iertare de la spiritele pământului, ale apei, aerului şi focului, lemnului şi metalelor, ale gheții.

Îmi cer iertare de la iubire, suflet, spirit, conştiința, voința, gândire, memorie, credința.

Îmi cer iertare de la sex şi de la bani.

Îmi cer iertare de la lumină şi de la întuneric.

Îmi cer iertare de la Pământul care mi-a îngăduit să mă nasc.
Îmi cer iertare de la întreg Universul. Amin.”

## BIBLIOGRAFIE


Hristenco Dumitru, Reiki tradițional, Ed. Teora, Bucureşti, 2003
Risvan Vlad Rusu, Karuna - Vindecarea naturală cu îngeri, Arhangheli şi Lumină, Ed. DAO PSI 2009
Risvan Vlad Rusu, Dicționar de simboluri - pentru protecția spirituală, DAO PSI 2007
Risvan Vlad Rusu, Inițiere în REIKI, DAO PSI 2011
Constantin Gheorghiță,Terapia Spirituală - Ghid Practic 207
Constantin Gheorghiță, Inforeiki, Ed. DAO PSI 2009
Constantin Gheorghiță, Manual Usui Shiki Reiki Ryoho
Quest, Penelope, Reiki pentru o viață, Ed. Polirom, Iaşi, 2005
Cursurile M. Dragoş Argeşanu

Situri web:
www.sites.google.com/site/atlanthman
www.initiere-reiki-terapie.blogspot.com
www.icrt.org
www.angelreiki.nu
www.mahatma.org
www.reiki.org
www.crystallinks.com

**CUPRINS**

CUVÂNT ÎNAINTE..... 2
PARTEA ÎNTÂI
PRINCIPIILE REIKI .....3
CÂTEVA CONSIDERENTE.....4
GRADUL I .....9
POZIȚIILE MÂINILOR ÎN AUTOTRATAMENTUL REIKI..... 10
POZIȚIILE PENTRU CAP ÎN AUTOTRATAMENT .....10
POZIȚIILE PENTRU PARTEA FRONTALĂ A TRUPULUI ÎN AUTOTRATAMENT 12
POZIȚIILE PENTRU SPATE ÎN AUTOTRATAMENT..... ...13
AUTOTRATAMENT RAPID sau Echilibrarea chakrelor…….… ……..15
POZIȚII SUPLIMENTARE .....15
DIAGRAME ŞI POZIȚII PENTRU TRATAMENT PE PACIENT.....16
1.POZIȚII PENTRU TRATAREA CAPULUI .....16
2. POZIȚII PENTRU TRATAREA PIEPTULUI ..... ..17
3.POZIȚII PENTRU TRATAREA SPATELUI .....18
POZIȚII SPECIFICE PENTRU ANUMITE PROBLEME .....19
POZIȚII COMBINATE FOLOSITE PENTRU (AUTO)TRATAMENT .....21
POZIȚIILE MÂINILOR ÎN TRATAMENTUL REIKI PENTRU O ALTĂ PERSOANĂ 28
CONDIȚII PENTRU A FACE TRATAMENT ALTEI PERSOANE..... 28
CICLURI ALE CRIZEI DE VINDECARE..... 28
REIKI PENTRU ANIMALE ŞI PLANTE.....31
*1.REIKI PENTRU PISICĂ*..... . 31
*2.REIKI PENTRU PLANTE, OBIECTE, ALIMENTE*..... 31
EFECTELE PRACTICĂRII SISTEMATICE A SESIUNILOR .....32
*GRADUL II*.....33
ACTIVAREA SIMBOLURILOR .....33
ACTIVAREA PALMELOR .....33
PAŞI DE URMAT.....33
PENTRU A VĂ CREŞTE „PUTEREA”.....34
PRACTICA PROPRIU-ZISĂ:.....35
**CKR**- *CHO KU REI* - SIMBOLUL PUTERII .....35
***SHK*** - *SEI HE KI*-SIMBOL MENTAL –EMOȚIONAL .....38
EMOȚIILE ŞI SĂNĂTATEA ..... 40
**HSZSN**- *HE KI ŞI HON SHA ZE SHO NEN*- SIMBOLUL DE DISTANȚĂ.....42
TIPURI DE DIRECTĂRI .....43
METODA PROXY.....44
BEAMINGUL.....44
ALTE METODE DE UTILIZARE A LUI HSZSN .....45

TRANSMITEREA ENERGIEI LA DISTANȚĂ .....45
TRANSMITEREA ENERGIEI ÎN TRECUT.....47
TRANSMITEREA ENERGIEI ÎN TRECUT PENTRU FIECARE AN DE VIAȚĂ.....48
TRANSMITEREA ENERGIEI ÎN VIITOR .....48
METODA ENKAKU CHIRYO HO..... .49
CURĂȚAREA UNUI LUCRU, UNEI CAMERE, UNEI CASE.....50
PROIECTELE REIKI..... ..50
MANIFESTAREA..... .51
VINDECAREA RELAȚIILOR ACTUALE ..... ..52
TRANSMITEREA ENERGIEI LA ÎNGERI..... ... 53
PENTRU VINDECAREA UNEI TRAUME DIN TRECUT..... …53
MEDITAȚIA PENTRU VINDECAREA KARMICĂ.....54
SITUAȚII ÎN CARE FOLOSIM TRANSMITEREA REIKI LA DISTANȚĂ ..... ....55
EXERCIȚIU DE VINDECARE MENTAL-EMOȚIONALĂ .....57
EXERCIȚII PENTRU ELIBERAREA EMOȚIONALĂ ŞI MENTALĂ, ELIMINAREA EXCESELOR DE FURIE ETC .....58
**SSK – SHIKA SEI KI** - SIMBOLUL INIMII .....59
**SKS - SIMBOLUL COMUNICĂRII.....59**
EXERCIȚIU DE ENERGIZARE RAPIDĂ..... ..60
**GRADUL III** - SIMBOLURI DE MAESTRU.....61
DAI KO MYO - SIMBOLUL DE MAESTRU.....61
**DAI-KO-MIO TIBETAN.....62**
ŞARPELE DE FOC ŞI DRAGONUL DE FOC.....62
RAKU - LEGĂTURA CU PĂMÂNTUL.....63
ANTAHKARANA.....64
PLATOŞA SFÂNTULUI PATRICK……65
ÎMBRĂȚIŞĂRILE REIKI .....66
DUŞUL REIKI.....66
MEDITAȚIA ÎN MIŞCARE.....64
EXERCIȚII PREGĂTITOARE PENTRU VIITORII MAEŞTRI.....68
1.RESPIRAȚIA ABDOMINALĂ..... 68
2. CONTRACȚIA PUNCTULUI HUI YIN.....68
3. EXERCIȚIUL „CEAȚA ALBĂ”.....69
4. EXERCIȚIUL „FOCUL DRAGONULUI”.....69
5. SUFLUL VITAL .....69
6. RESPIRAȚIA VIOLET.....69
INTROSPECȚIA LA SFÂRŞITUL ZILEI.....70
CHAKRE- BLOCAJE ŞI REMEDII .....71
AFIRMAȚII PENTRU ECHILIBRAREA ENERGIEI .....74
ECHILIBRAREA CHAKRELOR.....75

EXERCIȚII DE ROTIRE A CHAKRELOR....75
EMISIA DE ENERGIE PE CHAKRE....75
ECHILIBRAREA CREIERULUI.... 76
MEDITAȚIE PENTRU ENERGIZARE.... 77
MUDRA....78
EXERCIȚII DE PURIFICARE A APEI ....79
TEHNICI REIKI FOLOSITE LA SFÂRŞITUL TERAPIEI ....79
1.BASTONUL DE FOC....79
2.PERIERILE.... 80
3. TĂIERILE....80
CURĂȚAREA CANALELOR IDA şi PINGALA.... 81
SEIZA....81
TEHNICI JAPONEZE DE REIKI....81
GASSHO ....81
GASSHO MEISO ....82
GASSHO KOKYU HO ....82
HATSUREI HO ....82
REIKI MAWASHI....87
UCHI-TE CHIRYO-HO....87
NADE-TE CHIRYO-HO....87
OSHI-TE CHIRYO-HO ....87
EXERCIȚIU PENTRU CREŞTEREA CIRCULAȚIEI ENERGIEI ÎN MÂINI....88
SEIKA TANDEN „IMPULSURI”....89
TEHNICA HESO CHIRYO....90
TEHNICA JOSHIN - KOKI – HO....90
TEHNICA JAKI – KIRI – HO....90
TEHNICA REI – JI – HO....90
SHO – CHO – REIKI ....91
LAZER – HO (LASER HO)....91
KO – KI – HO (TEHNICA SUFLATULUI)....91
GYO – SHI – HO (TEHNICA PRIVIRII FIXE)....91
MEDITAȚIA UNRO....91
SEI –HE – KI – CHI – RYO (TEHNICA FĂRĂ NUME)....92
NENTATSU HO ....93
KATSUGEN UNDO ....94
TANDEN / HARA CHIRYO HO.... 97
MAKOTO NO KOKYU HO....98
GENETSU-HO.... 99
BYOGEN CHIRYO ....99
KETSUEKI KOKAN HO ....100

ZENSHIN KOKETSU HO....100
HANSHIN KOKETSU HO ....101
EXERCIȚIU PENTRU PURIFICAREA AUREI....101
MANTRĂ PENTRU ÎNTÂLNIREA GHIDULUI SPIRITUAL PERSONAL ....102
ANIHILAREA JURĂMINTELOR DE ALTĂDATĂ....102
CRISTALOTERAPIA.... 103
ACORDAJUL CRISTALELOR....103
GRILUL DE CRISTALE (PERSONAL)....103
CRISTALOTERAPIA ÎN REIKI....105
CHIRURGIA DE LUMINĂ....108
MEDITAȚIA LUMINII ....109
PURIFICAREA CÂMPULUI CU REIKI....110
ENERGIZARE REIKI....111
VINDECARE....111
PENTRU SUCCES ÎN PROCESUL DE VINDECARE....111
BIORITMUL ORGANELOR INTERNE.... 112
EXERCIȚII PENTRU VIZUALIZARE CREATIVĂ....112
SFATURI DE LA MAESTRUL MIKAO USUI....113
REMEDII FLORALE ....113
CHIRURGIA PSI…….....114
ÎMPĂMÂNTAREA....114
ÎMPĂMÂNTAREA DUPĂ TRATAMENT....115
PREGĂTIREA MAESTRULUI ŞI A CAMEREI ÎNAINTE DE O INIȚIERE....115
SINTONIA DE VINDECARE....116
SUITA DE CURĂȚARE GENERALĂ....116
SFATURI TEHNICE PENTRU TERAPEUT....117
INTERPRETAREA SENZAȚIILOR CE APAR ÎN TIMPUL ŞEDINȚELOR REIKI....121
ENTITĂȚILE CARE GUVERNEAZĂ SIMBOLURILE ….....122
*GLOSAR PRESCURTĂRI....123*
***PARTEA A DOUA***
SISTEMUL KARUNA REIKI....124
SIMBOLURI KARUNA - **GRADUL I**.... ....125
**ZONAR**.... ....**12**5
MEDITAȚIA CU ARHANGHELUL GABRIEL ŞI FOLOSIREA LUI ZONAR....**12**6
HALU....127
HARTH....129
METODA TRIUNGHIULUI RELAȚIONAL....130
RAMA....131
**GRADUL II**....134
GNOSA....134

COMBINAȚIILE LUI GNOSA....136
KRIYA....137
MATERIALIZAREA SCOPURILOR....138
JAVA....138
EXERCIȚIU....139
SHANTI....139
AUM (OM)....139
MEDITAȚIA OM ....139
DAI KO MYO TIBETAN....140
MEDITAȚIA DÜMO ....140
ŞARPELE DE FOC ŞI DRAGONUL DE FOC ....141
MEDITAȚIE FOLOSIND ŞARPELE DE FOC ŞI DRAGONULUI DE FOC....143
MEDITAȚIA DE ÎNTÂLNIRE CU GHIZII SPIRITUALI ŞI CU UMBRA....144
MEDITAȚIA CU GHIDUL REIKI....145
MEDITAȚIA BAZINUL CULORILOR....146
PROPRIUL SANCTUAR....147
SUGESTIE DE TRATAMENT ....148
ALTE SIMBOLURI: SIMBOL FOLOSIT PENTRU A ATRAGE FINANȚE, UNITY....149
**PARTEA A III TEHNICI**
ALGORITMI....149
PROTECȚIA....153
REIKI PENTRU PROTECȚIA PSIHICĂ....156
CRUCEA DE LUMINĂ .... 157
CONUL DE LUMINĂ .... 157
STÂLPUL DE LUMINĂ .... 157
SPAȚII.... 158
TEHNICI DE PROTECȚIE.... 158
ATACURI PSI ....159
TĂIEREA CORZILOR ŞI SABIA DE LUMINĂ....162
SABIA DE LUMINĂ - TEHNICĂ....164
CHIRURGIA PSIHICĂ AVANSATĂ.... 165
METODĂ DE AUTOTRATAMENT DESTINATĂ MAEŞTRILOR CE AU PRIMIT ACORDAJE PE SISTEMELE USUI REIKI, KARUNA REIKI ŞI SHAMBALLA REIKI .....168
COMBINAȚII....170
ALTE EXERCIȚII/Determinarea mânii dominante/Deblocarea energiei din mâini.....184
RUGĂCIUNE DE DRAGOŞ ARGEŞANU....184
BIBLIOGRAFIE....185
CUPRINS....186